

PLANNING DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES PROPOSÉES PAR SPORTDICAL

LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
ENDURANCE	GYM	ENDURANCE / GYM	ENDURANCE	ENDURANCE	GYM	ENDURANCE / GYM	ENDURANCE
			8h				8h
		8h30				8h30	
9h30				9h30			
	10h à 11h		Cardiotraining		10h à 11h	9h30 Marche 2 10h30	Cardiotraining
Cardiotraining		Cardiotraining		Cardiotraining		10h45 Marche 3 11h45	
	11h15 à 12h15				11h30 à 12h30		12h
		12h30					
	12h30 à 13h30	12h30 à 13h30	13h		12h45 à 13h30	12h30	
13h30				13h30		12h30 à 13h30	
						13h45 à 14h45	
14h15 Marche 1 15h15							
		15h30					
16h30	16h15 à 17h15			16h30	16h à 17h		
						15h30	
Cardiotraining	17h30 à 18h15	Cardiotraining		Cardiotraining	17h15 à 18h15	Cardiotraining	
						18h30	
19h30	18h30 à 19h30			19h30	18h30 à 19h30		
		19h30					

Gym P.E.P 'S	Renfo. Protect'S	Stretching / Relaxation	Little Gym'S	Gym Chaise	Renfo. Global	SSBN
--------------	------------------	-------------------------	--------------	------------	---------------	------

= Équilibre

= Pilates

= Étirement /
Assouplissement

= Renforcement musculaire
Léger

Modéré

Soutenu

= Femme
enceinte