

PLANNING DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES SPORTDICAL

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

Cardiotraining	Gym P.E.P 'S	Renfo. Protect'S	Stretching / Relaxation	Little Gym'S	Gym Chaise	Renfo. Global	SSBN
= Endurance	= Équilibre	= Pilates	= Étirement / Assouplissement	= Renforcement musculaire Léger		Soutenu	= Femme enceinte