PLANNING DES ACTIVITÉS 2016-2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
UE BOXE FRANCAISE (e)+(2) 10h15-11h45	**UE Rugby Féminin** (m)+(3) 12h-13h30	**Tennis loisir** (c2)+(3) 12h-13h30	**UE GOLF** (b)+(3) (Perfectionnement) 8h30-10h	**UE BOXE FRANCAISE** (e)+(2) 08h30-10h				
UE GOLF (b)+(3) 8h30-10h	**UE COACHING FORME** (d)+(2b) 10h15-11h45	**UE BOXE FRANCAISE** (e)+(2) 10h15-11h45	**UE MUSCUL** (e)+(2b) 10h15-11h45	**Squash** Initiation/Perfect Entrainement (b)+(2d) 10h-12h	**UE MUSCUL** (d)+(2b) 10h15-11h45	**TENNIS AS** (c)+(?) 10h-12h	**UE GOLF** (Initiation) (b)+(3) 8h30-10h	**UE GOLF** (Initiation) (b)+(3) 10h15-11h45	**Tennis loisir** (c2)-(3) 12h-13h30	**UE VOLLEY** (d)+(8) 12h-13h30	
BASKET F (e)+(8) 12h-13h30	**UE RUGBY** (m,m1)+(2) 12h-13h30	**UE FOOTBALL** (c)+(6) 12h - 13h30	**GOLF** Initiation (b) + (3) 12h-13h30	**Danse Orientale** (K)+(1) 12h-13h30	**UE FOOTBALL** (c)+(6) 12h-13h30	**UE FOOTBALL** (c)+(6) 12h-13h30	**Body Tonic** (s)+(1) 12h-13h30	**UE DANSE AFRO JAZZ** (a)+(2) 12h10-13h40	**Cross Training** H.I.I.T Method (d)+(1) 12h-13h30	**UE BAD** (g)+(9) 12h-13h30	**BASKET G (x)+(9)** 12h-13h30	**BODY TONIC** (j)+(1) 12h-13h30	**UE ESCALADE** (p)+(9) 12h-13h30
PILATES (r)+ (2) 12h- 13h	**NATATION** (f)+(4) 11h30-13h	**ZUMBA** (s)+(1) 12h-13h	**UE BAD** (g1)+(8) 12h-13h30	**Tennis loisir** (c2)-(3) 12h-13h30	**Abdos-Fessiers Stretching** (r2)+(2) 12h-13h30	**UE BASKET** (e)+(9) 12h-13h30	**Hatha Yoga** (q)+(2) 12h-13h30	**UE DANSE JAZZ** (a)+(1) 13h45-15h15			**UE BAD** (g3)+(9) 12h-13h30		**UE FOOTBALL** (Filles) (c3)+(6) 12h-13h30
PILATES (r)+ (2) 13h-14h	**UE GOLF** Initiation (b) + (3) 12h-13h30	**Body Tonic** Stretching (s)+(1) 13h-14h		**BOXE FRANCAISE** (e)+(2) 15h30-17h	**MUSCULATION** (d)+(2b) 15h-16h30	**UE HANDBALL** Garçons (u)+(8) 12h-13h30				**F.F.S.U.** 12h...19h...			
	GOLF (b)+(3) (Perfectionnement) 14h-16h30		**PILATES** (r2)+(1) 17h15-18h15	**MUSCULATION** Conseils et programmes (e)+(2b) 17h-18h30	**UE TENNIS** (c)+(10) 14h-15h30	**UE MUSCU** (d)+(2b) 15h30-17h					**ACTIVITES PROPOSEES A TITRE INDICATIF ET NON CONTRACTUELLES**		
	FOOTBALL (c1)+(6) 17h-18h30	**Squash** Initiation/perf/compet (b)+(2d) 17h00-20h00	**YOGA** Dynamique (r2)+(1) 18h15-19h15		**UE TENNIS** (c)+(10) 15h30-17h	**UE STEP** (n)+(2) 17h15-18h45	**BODY Training Danse** (L)+(1) 17h15-18h15	**Boxing Fitness** (q)+(1) 17h15 - 18h15					
Krav Maga (h)+(2) 18h15-19h45	**Danse Urbaine** (t)+(1) 18h30-20h	**Gym d'entretien** (t)+(1) 17h00-18h30	**OSTEOPATHIE** Sur RDV UNIQUEMENT (2c) 18h-21h	**LUTTE PLO** (z)+(2) 19h-20h30		**LUTTE** (z)+(2) 19h30-21h	**HOUSE DANSE** (L)+(1) 18h15-19h15	**Body Tonic** (q)+(1) 18h15 - 19h15			**Cross Training** (r1)+(1) 17h15-18h45	**VOLLEY** (d)+(8) 17h-18h30	**LUTTE PLO** (z)+(8) 19h-20h30
	UE BAD (g2)+(16) 19h-20h30	**HANDBALL** Entrainement AS (u1)+(16) 19h30-21h				**VOLLEY-BALL** (d1)+(16) 19h-20h30		**JUJITSU Brésilien** (i)+(2) 18h15-19h45	**FUTSAL** (c) + (8) 19h-20h30				
						NATATION découverte (f1)+(4) 20h30-21h30	**NATATION Sportive** (f1)+(4) 21h30-22h30		**LUTTE PLO** (z)+(2) 19h45-21h15		**Habitable** W.E. organisés **VOILE**		***Sorties VTT(x)*** Randonnée Sur inscription Effectif 8 à 12

VOIR GLOSSAIRE PAGE 19

POUR LE CONFORT DE TOUS, MERCI D'ÊTRE PONCTUEL AUX COURS... ET D'APPORTER VOTRE SERVIETTE !

VOIR GLOSSAIRE PAGE 19