

PLANNING PASS SPORT SANTE - RENTREE 2018



Lundi	Mardi	Mercredi		Jeudi	Un vendredi sur deux	
Marche nordique 9h15-11h15	Aquagym 9h45-10h30	Marche nordique lente 9h15-10h30	Aquaphobile 9h45-10h30	Aquagym 9h45-10h30	Marche Nordique 9h15-11h15	Sortie marche toute la journée
Marche nordique lente 14h15-15h30	Initiation aux échecs 14h-15h30	Marche nordique 14h30-16h30	Relaxation 15h-16h Relaxation 16h-17h	Marche nordique lente 14h-15h15		
Relaxation 16h30-17h30	Gym douce 15h45-17h	Renforcement musculaire 17h15-18h30	Aquagym 15h45-16h30	Renforcement musculaire Cardio 15h30-17h		