

ECOLE MUNICIPALE DES SPORTS - **ADULTES** – SAISON 2018 - 2019

DATE	HORAIRES	ACTIVITES	INTERVENANTS	LIEUX	EFFECTIFS	
LUNDI	8h45-9h45	GYM	JC. THIBAULT	Salle Polyvalente Bords de Loire	30	Renforcement musculaire, abdos, fessiers
	10h-11h30	GYM	T.BOURDIN	Maison des Sports Salle de Danse	25	Marche, course lente, gym, abdos, fessiers, renforcement musculaire
	12h-13h	FOOTING	P. LAFRANCHEISE	Stade Faidherbe	20	Préparation athlétique
	18h-19h	GYM	JM. TARDIVAT	Gym B. Pascal	45	Footing - abdos, fessiers
MARDI	8h30-12h	RANDONNEE	P. LAFRANCHEISE	Voir programme annuel		Randonnées diverses
	9h-10h	GYM	JM. TARDIVAT	Gymnase B. Pascal	45	Cocktail fitness - abdos, fessiers, renforcement musculaire, step
MERCREDI	8h45-9h45	GYM	JC. THIBAULT	Salle polyvalente Bords de Loire	30	Renforcement musculaire, abdos, fessiers
JEUDI	18h30-19h30	GYM	T. BOURDIN	Gymnase B. Pascal	45	Gym douce, abdos, fessiers, renforcement musculaire
VENDREDI	8h30-10h	MARCHE/GYM	P. LAFRANCHEISE	Maison des Sports Salle de danse	25	Gym douce, abdos, fessiers
	8h45-9h45	GYM	JC. THIBAULT	Salle polyvalente Bords de Loire	30	Cardio, steps, abdos, renforcement musculaire
	12h15-13h15	GYM	P. LAFRANCHEISE	Maison des Sports Salle de Danse	25	Renforcement musculaire