



PLANNING DES COURS 2020/2021

modifié dans le respect du protocole sanitaire imposé par la FFEPGV (*)

LUNDI	14h00 - 15h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Cardio et Etirements	Eric
	15h00 - 16h00	Salle de danse	Idem ci-dessus	Eric
	18h30 - 19h30	Salle Grand Champ	Body Mix	David
	19h30 - 20h30	Salle Grand Champ	Stretching	David
Relaxation (3ème lundi du mois)				
MARDI	14h00- 15h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Stretching et Relaxation	Hafida
	15h00 - 16h00	Salle de danse	Idem ci-dessus	Hafida
	18h30 - 19h30	Salle Grand Champ	Body Sculpt	Hafida
	19h30 - 20h30	Salle Grand Champ	Hiit/Cardio	Hafida
Pilates/Relaxation (1er mardi du mois)				
MERCREDI	9h30 - 10h30	Salle Grand Champ	Renforcement musculaire	Aurore
	10h30 - 11h30	Salle Grand Champ	Body Cocktail	Aurore
	14h00 - 15h00	Salle Grand Champ	Stretching	David
	20h00 - 21h00	Salle Grand Champ	Danse de salon	Patricia
JEUDI	9h30 - 10h30	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Stretching	Aurore
	10h30 - 11h30	Salle de danse	Idem ci-dessus	Aurore
	18h30 - 19h30	Salle Grand Champ	Body Sculpt	Eric
	19h30 - 20h30	Salle Grand Champ	Cross training	Eric
 VENDREDI	9h00 - 10h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Spécial dos	David
	10h00 - 11h00	Salle de danse	Idem ci-dessus	David
	18h30 - 19h30	Salle Grand Champ	Body Mix	David
	19h30 - 20h30	Salle Grand Champ	Stretching	David
	19h30 - 20h30	Salle Mauperthuis	Danse de salon	Patricia

Début des cours : 14 septembre 2020 - Fin des cours : 30 juin 2021

Ener'gym Mairie 77410 Claye Souilly - energymclaye@yahoo.fr - ☎ 06 51 82 94 64

* Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire