



## PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

	<b>Horaires</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>
<b>Lundi</b>	17 H 15 – 19 H 00	Team Gym	cité Ravel
	19 H 00 – 20 H 00	Activ’Gym	cité Ravel
<b>Mardi</b>	11 H 00 – 12 H 15	Gym sénior	Pavillon bleu
	12 H 15 – 13 H 30	Activ’Gym	Pavillon bleu
<b>Mercredi</b>	17 H 15 – 20 H 15	Compétition	cité Ravel
	13 H 30 – 15 H 30	Détection	cité Ravel
	16 H – 17 H ou 18 H	Petite enfance de 2 à 5 ans	cité Ravel
<b>Jeudi</b>	17 H 00 – 20 H 00	Compétition	cité Ravel
	17 H 15 – 19 H 30	Compétition	cité Ravel
	19 H 30 – 20 H 30	Activ’Gym	cité Ravel
<b>Vendredi</b>	11 H 00 – 12 H 15	Gym sénior	Pavillon bleu
	12 H 15 – 13 H 30	Activ’Gym	Pavillon bleu
	17 H 15 – 20 H 15	Compétition	cité Ravel
<b>Samedi</b>	09 H 00 – 13 H 30	Gym loisir	cité Ravel
	13 H 30 – 19 H 30	Compétition	cité Ravel

Gym sénior : 2 séances par semaine

Activ’gym : de 1 à 4 séances avec alternance cardio et abdo fessiers

Team gym : pour les ados qui veulent une pratique aérienne et branchée de la gym.

Lieux : cité Ravel, 42 rue Veyrin quartier URDAZURI (derrière le collège et lycée Ravel).

Stade du Pavillon bleu, salle de lutte, avenue Georges Clémenceau (virage de la voie ferrée).