

SECTION GYM Année 2023/2024

Planning des Cours des JEUDIS « Renforcement musculaire et Stretching »

Date	17h30 à 18h15	18h30 à 19h15
07 septembre 23	Renforcement musculaire	Stretching
14 septembre	Stretching	Renforcement musculaire
21 septembre	Renforcement musculaire	Stretching
28 septembre	Stretching	Renforcement musculaire
05 octobre	Renforcement musculaire	Stretching
12 octobre	Stretching	Renforcement musculaire
19 octobre	Renforcement musculaire	Stretching
26 octobre	Pas de cours	Pas de cours
02 novembre	Pas de cours	Pas de cours
09 novembre	Stretching	Renforcement musculaire
16 novembre	Renforcement musculaire	Stretching
23 novembre	Stretching	Renforcement musculaire
30 novembre	Renforcement musculaire	Stretching
07 décembre	Stretching	Renforcement musculaire
14 décembre	Renforcement musculaire	Stretching
21 décembre	Stretching	Renforcement musculaire
28 décembre	Pas de cours	Pas de cours
04 janvier 24	Pas de cours	Pas de cours
11 janvier	Renforcement musculaire	Stretching
18 janvier	Stretching	Renforcement musculaire
25 janvier	Renforcement musculaire	Stretching
01 février	Stretching	Renforcement musculaire
08 février	Renforcement musculaire	Stretching
15 février	Stretching	Renforcement musculaire
22 février	Renforcement musculaire	Stretching
29 février	Pas de cours	Pas de cours
07 mars	Pas de cours	Pas de cours
14 mars	Stretching	Renforcement musculaire
21 mars	Renforcement musculaire	Stretching
28 mars	Stretching	Renforcement musculaire
04 avril	Renforcement musculaire	Stretching
11 avril	Stretching	Renforcement musculaire
18 avril	Renforcement musculaire	Stretching
25 avril	Pas de cours	Pas de cours
02 mai	Pas de cours	Pas de cours
09 mai	Pas de cours	Pas de cours
16 mai	Stretching	Renforcement musculaire
23 mai	Renforcement musculaire	Stretching
30 mai	Stretching	Renforcement musculaire
06 juin	Renforcement musculaire	Stretching
13 juin	Stretching	Renforcement musculaire
20 juin	Renforcement musculaire	Stretching