

N°1	Taille-Abdos-Fessiers	Apporter à tous les cours : Bracelets lestés ou haltères, ballon, élastique, tapis. Step, Bâton selon planning. Fit Ball fournis.
N°2	Dos-Epaules-Abdos	
N°3	Cuisses-Abdos-Fessiers	
N°4	Cardio-Step-Renfort	

Semaine 37			Semaine 38		
Mardi 8-09 GT	9h15	X	Mardi 15-09 GT	9h15	1 bâton
Mardi 8-09 GD	10h30	X	Mardi 15-09 GD	10h30	3
Mardi 8-09 GT	18h	X	Mardi 15-09 GT	18h	2
Mercredi 9-09 GT	18h30	X	Mercredi 16-09 GT	18h30	3
Jeudi 10-09 GD	10h30	X	Jeudi 17-09 GD	10h30	1 bâton

Semaine 39			Semaine 40		
Mardi 22-09 GT	9h15	Step	Mardi 29-09 GT	9h15	Fit Ball
Mardi 22-09 GD	10h30	2	Mardi 29-09 GD	10h30	1 bâton
Mardi 22-09 GT	18h	1 bâton	Mardi 29-09 GT	18h	Step
Mercredi 23-09 GT	18h30	2	Mercredi 30-09 GT	18h30	1 bâton
Jeudi 24-09 GD	10h30	3	Jeudi 1-10 GD	10h30	2

Semaine 41			Semaine 42		
Mardi 6-10 GT	9h15	2	Mardi 13-10 GT	9h15	1 bâton
Mardi 6-10 GD	10h30	3	Mardi 13-10 GD	10h30	2
Mardi 6-10 GT	18h	3	Mardi 13-10 GT	18h	2
Mercredi 7-10 GT	18h30	Step	Mercredi 14-10 GT	18h30	3
Jeudi 8-10 GD	10h30	1 bâton	Jeudi 15-10 GD	10h30	3

Semaine 45			Semaine 46		
Mardi 3-11 GT	9h15	Fit Ball	Mardi 10-11 GT	9h15	3
Mardi 3-11 GD	10h30	1 bâton	Mardi 10-11 GD	10h30	3
Mardi 3-11 GT	18h	1 bâton	Mardi 10-11 GT	18h	Step
Mercredi 4-11 GT	18h30	2	Mercredi 11-11 GT	18h30	FERIE
Jeudi 5-11 GD	10h30	2	Jeudi 12-11 GD	10h30	1 bâton

Semaine 47			Semaine 48		
Mardi 17-11 GT	9h15	2	Mardi 24-11 GT	9h15	Fit Ball
Mardi 17-11 GD	10h30	2	Mardi 24-11 GD	10h30	1 bâton
Mardi 17-11 GT	18h	3	Mardi 24-11 GT	18h	2
Mercredi 18-11 GT	18h30	Step	Mercredi 25-11 GT	18h30	3
Jeudi 19-11 GD	10h30	3	Jeudi 26-11 GD	10h30	2

Semaine 49			Semaine 50		
Mardi 1-12 GT	9h15	Step	Mardi 8-12 GT	9h15	3
Mardi 1-12 GD	10h30	3	Mardi 8-12 GD	10h30	2
Mardi 1-12 GT	18h	1 bâton	Mardi 8-12 GT	18h	Step
Mercredi 2-12 GT	18h30	2	Mercredi 9-12 GT	18h30	1 bâton
Jeudi 3-12 GD	10h30	1 bâton	Jeudi 10-12 GD	10h30	3

Semaine 51			Semaine		
Mardi 15-12 GT	9h15	Fit Ball	Vacances scolaires du 17 au 31 octobre 2026		
Mardi 15-12 GD	10h30	1 bâton			
Mardi 15-12 GT	18h	3	Vacances scolaires du 19 décembre 2026 au 4 janvier 2027		
Mercredi 16-12 GT	18h30	Step			
Jeudi 17-12 GD	10h30	2			

MERCREDI : SALLE DES FETES DE SAVIGNY EN VERON JUSQU'A NOUVEL ORDRE

Contact Rachida : 06.52.24.72.43.

Les MARDIS rouge se déroulent à la salle des fêtes de Savigny en Véron