

LES MÛRES

ACTIVITÉS SPORTIVES SPORTS ACTIVITIES

	DIMANCHE SUNDAY	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY
8H - 8H45	Étirement musculaire (La Cabane)	Gym douce (La Cabane)	Étirement musculaire (La Cabane)	Gym douce (La Cabane)	Étirement musculaire (La Cabane)	Gym douce (La Cabane)
9H - 9H45	Circuit forme (Espace loisirs)	Cuisses abdos/fessiers (Espace loisirs)	Circuit forme (Espace loisirs)	Cuisses abdos/fessiers (Espace loisirs)	Circuit forme (Espace loisirs)	Cuisses abdos/fessiers (Espace loisirs)
10H-10H45	Step debutant (Espace loisirs)	Hiit découverte (Espace loisirs)	Step debutant (Espace loisirs)	Hiit découverte (Espace loisirs)	Step debutant (Espace loisirs)	Hiit découverte (Espace loisirs)