

Planning Sport Santé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h-11h		Endurance / Cardio- respiratoire				
14h-15h				Équilibre		
15h15- 16h15				Stretching	Renforcement musculaire	
16h30- 17h30	Renforcement musculaire				Renforcement musculaire	
18h-19h	Stretching		Renforcement musculaire			