

Foyer Rural 2021 – 2022 ACTIVITÉS PHYSIQUES

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9h30-10h30 Gymnastique entretien Mme Cyntia PÉRÉ		9h15 - 10h15 Gymnastique entretien Mr Michel CAZERES		9H - 10H Initiation à la danse (CP-CE1) Mme Catherine BACHMANN		9h30-10h30 Gym Martiale Mr Didier CABRERO		9h30 - 10h30 Pilates Mme Héléne BALLON		9h30 - 10h30 Renforcement musculaire Mme Chloé DELOS	
		10h15 - 11h15 Gymnastique du dos tendance pilates Mr Michel CAZERES		10H - 11H Eveil à la danse (moyenne et grande section Maternelle) Mme Catherine BACHMANN							
10h30-11h30 Gymnastique entretien** Mme Cyntia PÉRÉ						11H - 12H Expression corporelle (CE2 à CM2) Mme Catherine BACHMANN				10h30 - 11h30 Stretching Mme Héléne BALLON	
				13h30 - 14h30 Gym enfants 4/5 ans Mme Chloé DELOS							
				14h - 17h00 Marche Mr Michel BAR							
		15h30 - 16h30 Gym enfants 8/11 ans Mme Chloé DELOS									
				16h00 -17h00 Relaxation (méthode sophrologie) Mme Claudine Larraz							
				16h30 - 17h30 Gym enfants 11 ans et plus Mme Chloé DELOS							
17h00 - 18h00 Gym entretien Mr Jean AYGUEBERE Mr Didier CABRERO		17h15 - 18h30 YOGA Mme Claudine LARRAZ		18h15 - 19h15 STRONG/Piloxing Mme Fabienne QUESSETTE		18h30 – 19h30 Pilates Mme Héléne BALLON		18h30 – 19h30 Renforcement musculaire Mme Chloé DELOS			
18h15 – 19h30 QI GONG Mme Marie Claire HUET RICHARD				18h30 – 19h30 Circuit minceur Mme Cyntia PÉRÉ							
19h30 – 20h45 QI GONG Mme Marie Claire HUET RICHARD		19h30 - 20h30 ZUMBA Mme Sandrine DUFAU		19h – 20h Pilates Mme Héléne BALLON		19h00 – 20h00 Line dance Mme Sandrine DUFAU		19h15 - 20 h15 ZUMBA Mme Fabienne QUESSETTE		19h30 - 20h30 Stretching Mme Héléne BALLON	
										19h30 - 20h30 STEP/CARDIO Mme Chloé DELOS	
		20h - 21h Stretching Mme Héléne BALLON									