PLANNING DES ACTIVITES SPORTIVES
LESTREM GYM
SAISON 2023 - 2024

JOURS	HORAIRES	PUBLICS	ENCADRANTS
Lundi	16h45 - 18h15	Poussines - Loisir	Murielle
	18h15 - 19h15	Pilates (niveau I)	Murielle
	19h15 - 20h15	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
	20h15 - 21h15	Cross training	Gwen
Mardi	11h00 - 12h00	Pilates (niveau II)	Murielle
	12h15 - 13h15	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
	17h00 - 19h00	Poussines confimées	Murielle
	19h00 - 21h00	Ainées - 3,4,5 ème°	Murielle
Mercredi	10h00 - 11h00	Petite enfance	Murielle
	11h00 - 12h00	Mini poussins	Murielle
	13h30 - 15h00	Poussines - Groupe B	Murielle
	14h00 - 15h30	Poussines - Loisir	Coralie
	14h00 - 15h30	Poussines - Groupe A	Lucie - Annaelle
	15h00 - 17h00	Jeunesses - Groupe A	Murielle
	15h30 - 17h30	Jeunesses - Groupe B	Lucie
	17h00 - 19h00	Ainées - 3,4,5 ème°	Murielle
Jeudi	12h20 - 13h20	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
	16h00 - 17h00	Club toujours jeune	Murielle
	17h00 - 19h00	Jeunesses confirmées	Murielle
	19h00 - 20h00	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
Vendredi	11h10 - 12h10	Pilates - (Niveau III)	Murielle
	17h00 - 19h00	Poussines confimées	Murielle
	19h00 - 21h00	Ainées - 6ème°	Murielle
Samedi	9h00 - 10h00	Babygym	Lucie
	10h00 - 12h00	Poussines - Groupe B	Alissa
	10h00 - 12h00	Jeunesses - Groupe A	Murielle
	10h00 - 12h00	Jeunesses - Groupe B	Lucie
	13h00 - 14h30	Poussines - Loisir	Loeva
	13h00 - 15h00	Jeunesses confirmées	Murielle
	13h00 - 14h30	Poussines - Groupe A	Lucie - Annaelle
	14h30 - 16h30	Ainées - 6ème°	Murielle
	16h30 - 18h00	Jeunesses / Ainées - Loisir	Lucie - Loeva

Sous réserve d'ajustement à la rentrée et de la composition des groupes