

# Le corps en mouvement Campelières 2020-2021

www.lescampelières.fr - tel : 0493456894

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

8h30	8H30 <b>TOTAL BODY</b>				
9h00	9H30	9h00 <b>ZUMBA</b>	9h00 <b>ABDOS - FESSIERS</b>	9h00 - 9H45 <b>BODY SCULPT</b>	9h00 - 9h30 <b>ABDOS</b>
9h30	9h30- 10h15 <b>ABDOS - FESSIERS</b>	10h00	10h00	9h45 - 10h30 <b>BODY SCULPT</b>	9h30 - 10h30 <b>TOTAL BODY</b>
10h00	10h15 <b>ABDOS</b>	10h00 <b>STRETCHING</b>	10h00 <b>STRETCHING</b>	10h30-11H15 <b>POSTURAL</b>	10h30 <b>FESSIERS</b>
10h30	11h00 <b>FESSIERS</b>	11h00	11h00	11h15-12H15 <b>POSTURAL</b>	11h15 <b>GYM</b>
11h00	11h00 <b>POSTURAL</b>	11h00 <b>PILATES</b>	11h00 <b>YOGA+MEDITATION</b>	11h15 -12h30 <b>YOGA *</b>	12h00 <b>SENSORIELLE</b>
11h30	11h45	11h45 <b>PILATES</b>	12h15	12h30-13h30 <b>ZUMBA</b>	12h30 <b>STRETCHING</b>
12h00	11h45 <b>POSTURAL</b>				
12h30	12h30 <b>CROSS TRAINING</b>				
13h00	13h30				
13h30					
17h30	17h45-18h30 <b>ABDOS FESSIERS</b>	17h30 <b>STEP</b>	17h30 -18h45 <b>YOGA *</b>	17h30 <b>CARDIO JUMP</b>	17h30 <b>PILATES</b>
18h30	18h30-19h15 <b>POSTURAL</b>	18h30	18h45-20h00 <b>YOGA *</b>	18h30	18H30
19h00	19h15 -20h <b>POSTURAL</b>	18h30 <b>STRETCHING</b>	19h30	18h30 -19h30 <b>ZUMBA</b>	18H30 <b>TOTAL BODY</b>
19h30	19H30 <b>DANSE JAZZ</b>	19h30	19h30 <b>DANSE CONTEMPORAINE</b>	18H30 <b>DANSE JAZZ</b> Intermédiaire	19H30
20h00	20h00	19h30 <b>DANSE CONTEMPORAINE</b>	20h30	19h30 <b>DANSE JAZZ</b> Intermédiaire	
20h30	20h45 <b>TOTAL BODY</b>	20h30 <b>FLAMENCO</b>	20h30	19H30 <b>DANSE JAZZ</b> Intermédiaire	
21h00	20h45 <b>STRETCHING</b>	21h30 Découverte	21h30		
	21h30				

J'ai choisi mon activité et vous?



45' mini-trampoline et  
➔ 15' renforcement au sol et stretching

Légende activités :

Placement - Respiration concentration

Renforcement musculaire Cardio

Expression-chorégraphie

Tous les cours ont lieu au gymnase sauf \* salle des Lauriers

Pendant les vacances scolaires, et en juillet, le planning est modifié.