

## PLANNING SEMAINE REPRISE SPORTIVE

	Lieu	LUNDI	Lieu	MARDI	Lieu	MERCREDI	Lieu	JEUDI	Lieu	VENDREDI
9h00 9h30	Parc de La gorande	Endurance / cardio	Gymnase de Quinçay	Endurance / cardio	Fontaine-Le-Comte	FUN FOREST	Gymnase de Quinçay	Endurance / cardio	Game parc Chasseneuil-Du-Poitou	Lazer game Chasseneuil-Du-Poitou
9h40 10h25		Musculation générale		Circuit peur				Proprioception		
10h35 11h20		Proprioception		Alignement				Musculation bas du corps		
11h30 12h20		Jeux collectifs		Courbes				Souplesse		
12h30 13h30	Repas									
13h40 14h20	Piscine de Vouillé	Piscine de Vouillé	Gymnase de Quinçay	Musculation haut du corps	Fontaine-Le-Comte	Musculat générale Fontaine-Le-Comte	Gymnase de Quinçay	Parcours d'obstacle	Gymnase de Quinçay	Musculation générale
14h30 15h15				Base agrès - 10 gyms par agrès				Base agrès - 10 gyms par agrès		Gymnique / tenue de corps
15h25 16h10				Souplesse				Alignement / étirements		Courbes
16h20 17h05										Souplesse, relaxation, rangement