



PLANNING HOLI'GYM DU 02 AU 05 JANVIER 2018



Horaires	Lundi 01 Janvier	Mardi 02 Janvier	Mercredi 03 Janvier	Jeudi 04 Janvier	Vendredi 05 Janvier
----------	------------------	------------------	---------------------	------------------	---------------------

09H30 - 10H00

10H00 - 10H30

10H30 - 11H10

11h10 - 11H50

11H50 - 12H00

12H00 - 13H00

13H00 - 14H00

14H00 - 14H30

14H30 - 15H10

15H10 - 15h50

15H50 - 16H15

16H15 - 16H30

16H30 - 17H00



GARDERIE

G1		G2		G1		G2		G1		G2					
ECHAUFFEMENT SUR FAST-TRACK		ECHAUFFEMENT SOL		ECHAUFFEMENT JEUX				ECHAUFFEMENT SUR FAST-TRACK		ECHAUFFEMENT SUR SOL		ECHAUFFEMENT JEUX			
SAUT		POUTRE		BARRES		SOL		POUTRE		SAUT		SOL		BARRES	
POUTRE		SAUT		SOL		BARRES		SAUT		POUTRE		BARRES		SOL	
RETOUR AU CALME				RETOUR AU CALME				RETOUR AU CALME				RETOUR AU CALME			

REPAS

TEMPS CALME

ECHAUFFEMENT JEUX		ECHAUFFEMENT SUR FAST-TRACK		ECHAUFFEMENT SUR SOL		ECHAUFFEMENT JEUX		ECHAUFFEMENT SUR FAST-TRACK		ECHAUFFEMENT SUR SOL					
SOL		BARRES		SAUT		POUTRE		BARRES		SOL		POUTRE		SAUT	
BARRES		SOL		POUTRE		SAUT		SOL		BARRES		SAUT		POUTRE	
SURFACE ELASTIQUE				SURFACE ELASTIQUE				SURFACE ELASTIQUE				SURFACE ELASTIQUE			
GOUTER				GOUTER				GOUTER				GOUTER			

GARDERIE

