

# PLANNING 2023 - 2024



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
-	17h45 - 18h30	-	-	-	10h00 - 11h15
	L'Acropôle Salle de motricité				Les Ateliers Salle expression 3
18h15 - 19h00	18h30 - 19h15	18h00 - 18h45	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00	18h15 - 19h00
		H.I.I.T TRAINING		URBAN TRAINING DÉBUTANT	
L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	En extérieur	L'Acropôle Salle de motricité
19h00 - 19h45	19h15 - 20h00	18h45 - 19h30	19h00 - 19h45	19h15 - 20h15	
H.I.I.T TRAINING	AGILITY TRAINING OU  1 semaine sur 2	 TRAMPO FIT	 STEP	URBAN TRAINING AVANCÉ	
L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	En extérieur	
19h45 - 20h45	20h00 - 21h00	19h30 - 20h30	19h45 - 20h30		
	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	 STRETCHING		
L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle Salle de motricité	L'Acropôle - Salle de motricité		

Aurélien  
 Déborah

## INFORMATIONS :

- Il est nécessaire de détenir une paire de chaussures de sport avec des semelles propres pour les cours en salle.
- Je reconnais avoir pris connaissance du règlement intérieur (affiché en salle et qui est à la disposition de tous les adhérents sur demande).
- J'autorise l'association à publier des photos me représentant lors des activités.
- Planning évolutif dans l'année en fonction de la demande.

Venez nous rejoindre  
sur la page   
et suivre toutes nos actualités.

## LIEUX DES ACTIVITÉS ET DE DÉPART POUR L'URBAN TRAINING

TOUS LES SOIRS	L'Acropôle salle de motricité - Boulevard des Déportés
SAMEDI MATIN	Salle expression 3 - à l'étage des Ateliers - 9, rue des Frères Deveria
JEUDI SOIR DÉPART POUR L'URBAN TRAINING	En début d'année sur l'esplanade devant l'Acropôle puis changements tous les trimestres