

# TABLEAU DES ACTIVITES

APSAD - Section Mise En Forme 2017/2018

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
MIDI	<b>Encadrants techniques</b>	<b>Stéphane, Khalid, Ben</b>	<b>Marcus, Jérémy, Mickaël</b>	<b>Jérémy</b>	<b>Marcus, Jérémy, Mickaël, Stéphane</b>	<b>Marcus, Jérémy, Mickaël</b>	
12h00 - 13h00	Activités	Capoeira Fitness (Jocelyn)	Body Pump Training (Marcus)	Cardio Training* (Jérémy)	Mise en forme* (Jeremy)	Body Pump Training (Stéphane)	Body Sculpt (Nour)
13h00 - 13h30				* en fonction des semaines			
SOIR	<b>Encadrants techniques</b>	<b>Ben, Daniel, Khalid, Ruddy</b>	<b>Ben, Eric, Romain, Dialé, Sandrine</b>	<b>Sandrine, Gaëlle, Davy, Khalid</b>	<b>Benjamin</b>	<b>Eric, Nour, Romain</b>	
17h30 - 17h45	Activités						
17h45 - 18h00		Cardio Training (Ben)					
18h00 - 18h15							
18h15 - 19h00							
19h00 - 19h30							
			Crossfit (Eric)	Renforcement musculaire (Sandrine)	Technique combat au sol (Benjamin)	Crossfit Débutant (Eric)	
						Cardio Training (Nour)	

*Utilisation des matériels de cardio, de renforcement musculaire et de musculation libre aux heures d'ouvertures de la salle*

Amplitude horaire :	
Midi	De 12h00 à 13h30
Soir	De 17h30 à 19h30

 Activités libres