

## Planning SUXV, musculation- fitness, Sport santé, SSSO et PRECCOSS, 2023- 2024

Formule illimitée, **formule Sport santé 2cours /semaine**, **formule jeune Haltérokids**, **Dispositifs sur ordonnance Maison Sport santé**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	<b>Musculation SSSO / Séniors, sport santé</b> 8h45 -10h15					<b>Musculation</b> 9h45 -12h30 <b>Cardio</b> 10h-10h45 <b>Renfo. musculaire</b> 11h30-12h30	<b>Gym Douce, Ss</b> 9h30-10h15 <b>Fitness, cours co</b> 10h30-11h15 <b>Circuit training</b> 11h30-12h15
12h-14h		<b>Pilates, SSSO/Ss</b> 12h15 – 13h45	<b>Musculation</b> 12h30 -13h30 Salle de danse <b>Gym Douce, Ss</b> 12h30-13h30 Salle de musculation	<b>Musculation, Ss</b> 12h30 à 13h30	<b>Gym douce, SSSO/Ss</b> 12h15 à 13h45 salle de danse		
Soir	<b>Fitness, Cours co</b> 18-19h Salle de danse <b>Pilates, Sport santé</b> 18h-19h Salle musculation  <b>Musculation</b> 19h – 21h	<b>Fitness, Cours co</b> 18h-19h  <b>Musculation</b> 18h-20h30	<b>Haltérokids</b> 9 - 11 ans 14h-15h  <b>Judo, PRECCOSS</b> 16h17h, Dojo <b>Musculation PRECCOSS</b> 16h30- 18h  <b>Haltérokids</b> 12 -14 ans 18 – 19h  <b>Musculation</b> 19h- 21h	<b>Fitness, Cours co</b> 18-19h  <b>Musculation</b> 18h-20h30	<b>Fitness, Cours co</b> 18-19h  <b>Musculation</b> 18h-20h30	<b>Judo-Taïso, SSSO/Ss</b> 14h-15h30 Dojo  <b>Musculation, SSSO/Ss</b> 14h- 15h30	