

## ANIMATIONS SPORTIVES ARCHIPEL 2021 DU 21/06 AU 03/07

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	DIMANCHE						
07H40 08H10	<b><u>REVEIL MUSCULAIRE</u></b> (ETIREMENT, RESPIRATION, ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE, CARDIO)											
	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE
08H15 09H00	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% ABDOS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% BAS DU CORPS  CUISSSES - FESSIERS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% HAUT DU CORPS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% ABDOS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% BAS DU CORPS  CUISSSES - FESSIERS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% HAUT DU CORPS
09H15 10H00	BODYSCULT	RENF.MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU
10H15 10H45	STRETCHING											

**PAS D'ACTIVITE LE SAMEDI**

# ANIMATIONS SPORTIVES ARCHIPEL 2021 DU 04/07 AU 29/08

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
07H40 30 min 08H10	<b>REVEIL MUSCULAIRE</b> (ETIREMENT, RESPIRATION, ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE, CARDIO)					
<b>COURS</b>	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE
08H15  45 min 09H00	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% ABDOS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% BAS DU CORPS Cuisses / fessiers	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% HAUT DU CORPS
09H15  45 min 10H00	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU
10H15  45 min 11H00	CIRCUIT TRAINING (crossfit)	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING (crossfit)	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING (crossfit)	STRETCHING
16H00   21H00			Tournois de BEACH VOLLEY du dimanche 11/07 au dimanche 29/08			
			18H00  BEACH VOLLEY  21H00	16H00  BEACH VOLLEY  19H00		
19H30  60 min 20H30			Du mardi 06/07 au 24/08 PILATES / YOGA DYNAMIQUE 8 interventions	Du mercredi 07/07 au 25/08 ZUMBA 8 interventions		

**PAS D'ACTIVITE LE SAMEDI**

## ANIMATIONS SPORTIVES ARCHIPEL 2021 DU 30/08 AU 12/09

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE						
07H40 08H10	<b>REVEIL MUSCULAIRE</b> (ETIREMENT, RESPIRATION, ECHAUFFEMENT MUSCULAIRE, CARDIO)											
	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE	PLATEFORME	PLAGE
08H15 09H00	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% ABDOS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% BAS DU CORPS  CUISSSES - FESSIERS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% HAUT DU CORPS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% ABDOS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% BAS DU CORPS  CUISSSES - FESSIERS	STEP	<b>FLASH</b> 30 min  100% HAUT DU CORPS
09H15 10H00	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU	BODYSCULT	RENF. MUSCU
10H15 10H45	STRETCHING											

**PAS D'ACTIVITE LE SAMEDI**