

# PROGRAMME HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES COACH ATHLE SANTE 2011-2012

mise à jour du 29/09/2011

Modifier le 29/29/11

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
8h30/9h						Marche Nordique	
9h/9h30		Marche Nordique		Marche Nordique	Gym douce (pilates) Gilles	Marche Nordique	9h/9h30
9h30/10h	Gym douce (pilate) - Romain/Gillou						Niveau 3
10h/10h30		Niveau 2 Gilles		Tous Niveaux Gilles	Stretching Postural Gilles	Marche Nordique	10h/10h30
10h30/11h							10h30/11h
11h/11h30						Tous Niveaux	11h/11h30
11h30/12h							11h30/12h
12h15/13h				Zumba 12h30-13h15 Gilles			12h/12h30
14h14h30	Marche Nordique					Steph Gillou Romain	14h14h30
14h30/15h							14h30/15h
15h/15h30	Niveau 1 Steph						15h/15h30
15h30/16h							15h30/16h
16h/16h30							16h/16h30
16h30/17h							16h30/17h
17h/17h30							17h/17h30
17h30/18h							17h30/18h
18h/18h30		Zumba 18h-18h45 Gilles		Zumba 18h-18h45 Gilles	Stretching Relaxation Steph		18h/18h30
18h30/19h	Athlé	Stretch. Postural 18h30/19h30 Gilles	Athlé	Marche Nordique	Athlé	Cours Cardio 18h45-19h30 Romain	18h30/19h
19h/19h30	Loisirs		Gym Douce (pilates)	Loisirs			Tous Niveaux
19h30/20h	Running	Cardio 19h30-20h15 Gilles	Running	Gilles+Steph	Running		19h30/20h
20h/20h30		Zumba 20h15-21h Gilles	Condition Physique Ludique		Condition Physique Ludique	Zumba 19h45-20h30 Gilles*	20h/20h30
20h30/21h							20h-21h Gilles

**A noter** Pour la marche cf sur le site, les cours sont au siège de l'ACS rue capitaine Guibert

**\* le cours de Zumba du vendredi est jusqu'à nouvel ordre à la halle Pierre Quinon**

l'activité "Athlé Loisir Running" n'est pas assurée par le coach Athlé Santé ou son assistant mais par un entraîneur de l'ACS (Moukir ou Danielle)

les cours du lundi soir, et jeudi midi sont au cosec des canourgues dans la salle de danse, la condition physique se déroule sous la halle Pierre Quinon

**Renseignements complets sur le site web du Coach Athlé Santé : [www.marche-nordique-salon.com](http://www.marche-nordique-salon.com)**