

PERIODE 1	
Dates	Activités
lundi 14 septembre	Renforcement musculaire / Streching
lundi 21 septembre	
lundi 28 septembre	
lundi 05 octobre	
lundi 12 octobre	
PERIODE 2	
Dates	Activités
lundi 02 novembre	Circuit Training
lundi 09 novembre	
lundi 16 novembre	
lundi 23 novembre	
lundi 30 novembre	
lundi 07 décembre	
lundi 14 décembre	
PERIODE 3	
Dates	Activités
lundi 04 janvier	Renforcement musculaire / Bandes élastiques
lundi 11 janvier	
lundi 18 janvier	
lundi 25 janvier	
lundi 01 février	
PERIODE 4	
Dates	Activités
lundi 22 février	Renforcement musculaire / Musculation - poids de corps
lundi 01 mars	
lundi 08 mars	
lundi 15 mars	
lundi 22 mars	
lundi 29 mars	
PERIODE 5	
Dates	Activités
lundi 19 avril	Marche / Marche rapide
lundi 26 avril	
lundi 03 mai	
lundi 10 mai	
lundi 17 mai	Footing / Course
lundi 24 mai	
lundi 01 juin	

Certaines activités, certains lieux et certaines dates sont susceptibles d'être modifiés ou annulés.