

# PLANNING REMISE EN FORME des Mercredis 15h30 à 17h30

## NOVEMBRE

<b>Mercredi 15 novembre</b>	<p>15h30 - 16h30 : STEP</p> <p>16h30 - 17h : STRETCHING</p> <p>17h - 17h30 : FITBALL</p>
<b>Mercredi 22 novembre</b>	<p>15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>16h30 - 17h 30: STRETCHING MOBILITE ARTICULAIRE</p>
<b>Mercredi 29 novembre</b>	<p>15h30 - 16h15: STEP</p> <p>16h15 - 16h45: STRETCHING</p> <p>16h45 - 17h30 : FITBALL</p>

## DECEMBRE

<b>Mercredi 6 décembre</b>	<p>15h30 - 16h15 : STEP</p> <p>16h15 - 16h45 : STRETCHING</p> <p>16h45 - 17h30 : FITBALL</p>
<b>Mercredi 13 décembre</b>	<p>15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>16h30 - 17h 30: STRETCHING</p>
<b>Mercredi 20 décembre</b>	<p>15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>16h30 - 17h30 : STRETCHING</p> <p>FITBALL</p>