



Planning Janvier - Février 2024

Contacts : Rony - ronynorev@gmail.com - 07 77 67 63 69

Les séances du **lundi** seront consacrées à l'endurance commençant par 10 minutes d'échauffement et terminant par 10 minutes d'assouplissement.

Les séances du **mercredi** seront consacrées à la condition physique : renforcement musculaire en circuit training, tabata à visée cardio (exercices enchainés sans temps de repos dans la série), technique de marche, souplesse.

	Heure	Lieu	RDV	Pour s'y rendre
Lundi 8 janvier	18h30-20h	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Mercredi 10 janvier	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre, portail près de la bâtisse	Tram ligne 1 arrêt «Château d'ô
Lundi 15 janvier	18h30-20h	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Mercredi 17 janvier	12h-13h30	Berges de la Mosson	Entrée du lac des Garrigues	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Lundi 22 janvier	18h30-20h	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Mercredi 24 janvier	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre, portail près de la bâtisse	Tram ligne 1 arrêt «Château d'ô
Lundi 29 janvier	18h30-20h	Bois de Montmaur	Parking face au zoo de Lunaret	Bus « la navette » ou « Amigo »
Mercredi 31 janvier	12h-13h30	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Lundi 05 février	18h30-20h	Agropolis	Parking Agropolis-Rives du Lez	Ligne bus 22-23-26 et « navette »
Mercredi 07 février	12h-13h30	Berges de la Mosson	Entrée du lac des Garrigues	Tram ligne 1 arrêt «Château d'ô
Lundi 26 février	18h30-20h	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Mercredi 28 février	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre, portail près de la bâtisse	Tram ligne 1 arrêt «Château d'ô