



Planning février mars avril 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 enchaînés sans temps de repos dans la série), technique de marche, souplesse.

	Heure	Lieu	RDV	Pour s'y rendre
Lundi 26 février	18h30-20h	Agropolis	Parking Agropolis Rives du Lez	Ligne bus 22-23-26 « la Navette »
Mercredi 28 fév	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière théâtre	Tram ligne 1 arrêt "Château d'ô"
Lundi 04 mars	18h30-20h	Jardins Malbosc	Parking école F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Mercredi 06 mars	12h-13h30	Berges de la Mosson	Entrée du lac des Garrigues	Tram ligne 1 arrêt « Hauts de Massane »
Lundi 11 mars	18h30-20h	Bois de Montmaur	Parking face au zoo de Lunaret	Bus « la navette » ou « Amigo »
Mercredi 13 mars	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière théâtre	Tram ligne 1 arrêt "Château d'ô"
Lundi 18 mars	18h30-20h	Jardins Malbosc	Parking école F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Mercredi 20 mars	12h-13h30	Jardins Malbosc	Parking école F. Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Lundi 25 mars	18h30-20h	Plateau du Piquet	Parking route de St Gély après les Vautes	Panneau indicatif puis sous le pont et de suite à droite
Mercredi 27 mars	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre	Tram ligne 1 arrêt "Château d'ô"
Mercredi 03 avril	12h-13h30	Berges de la Mosson	Entrée du lac des Garrigues	Tram ligne 1 arrêt « Hauts de Massane »