



## Planning Avril Mai Juin 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 22 avril	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 24 avril	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre	Tram ligne 1 arrêt "Château d'ô"
Lundi 29 avril	18h30-20h	Plateau de Bel Air	Parking de Lavy	Sortie de Grabels, après le pont direction Bel Air
Mercredi 01 mai (fête du travail)	12h-13h30	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle François Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Lundi 06 Mai	18h30-20h	Agropolis	Parking Agropolis-Rives du Lez	Ligne bus 22-23-26 et « navette »
Lundi 13 Mai	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 15 mai	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre	Tram ligne 1 arrêt »Château d'ô
Mercredi 22 mai	18h30-20h	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle François Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Lundi 27 Mai	18h30-20h	Plateau de Bel Air	Parking de Lavy	Sortie de Grabels, après le pont direction Bel Air
Mercredi 29 mai	12h-13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre	Tram ligne 1 arrêt "Château d'ô"
Lundi 03 Juin	18h30 - 20h	Agropolis	Parking Agropolis-Rives du Lez	Ligne bus 22-23-26 et « navette »
Mercredi 05 Juin	12h - 13h30	Berges de la Mosson	Entrée Lac des garrigues	Tram ligne 1 arrêt « Hauts de Massane »
Lundi 10 juin	18h30-20h	Plateau de Bel Air	Parking de Lavy	Sortie de Grabels, après le pont direction Bel Air
Mercredi 12 juin	12h - 13h30	Jardins partagés Malbosc	Parking école maternelle François Mitterrand	Tram ligne 1 arrêt « Malbosc »
Lundi 17 juin	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 19 juin	12h - 13h30	Domaine d'ô	Parking sud derrière le théâtre	Tram ligne 1 arrêt "Château d'ô"
Lundi 24 juin	18h30-20h	Agropolis	Parking Agropolis-Rives du Lez	Ligne bus 22-23-26 et « navette »
Mercredi 26 juin	12h - 13h30	Berges de la Mosson	Entrée Lac des garrigues	Tram ligne 1 arrêt « Hauts de Massane »