

Heure	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09H00		Stretching postural		Stretching postural		
	DO IN	9h-10h		Calan 09h-10h00		Marche Nordique
10H00	9h30-10h30	Renforcement doux		Renforcement cardio		9h30
		10h15-11h15		Calan 10h-11h00		
11H00			Marche douce			
			11h-12h	Stretching postural		
13H30				Lorient 12h15-13h15		Marche Nordique
14H00				Marche Nordique	Marche Nordique	13h30
14H30	Marche Nordique	Marche Nordique		14h	14h	
15H00	14h30-16h	14h30-16h				
17H00	Stretching postural			Renforcement doux	Stretching Postural	
	17h-18h			17h-18h	17h-18h	
17H45					Course à pied	
18H00	Stretching postural	Renfo musculair	Stretching postural	Stretching postural	18h15-19h15	
	18h-19h	Lorient 18h-19h	Calan 18h15-19h15	18h00-19h00		
19H00				DO IN		
19H15	Course à pied		Stretching postural	19h15-20h15		
	19h15-20h15	Renfo musculair	Calan 19h30-20h30	Renforcement cardio		
20H00		19h30-20h30		Calan 19h30-20h30		