

SEANCES BIEN-ETRE ET SANTE - CYCLE 1 - DU 3 SEPTEMBRE AU 21 OCTOBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
séance bien-être Orangerie 9H45 11H00 <i>Laetitia</i>	séance bien-être Holtzheim 9H45 11H00 <i>Laura</i>	séance bien-être Orangerie 9H00 10H15 <i>Franck</i>	séance bien-être Lingolsheim 9H30 10H45 <i>Laetitia</i>	séance bien-être Orangerie spécial NORDIC FIT CARDIO 9H00 10H00 <i>Franck</i>
	séance bien-être Heyritz 9h30 10h45 <i>Franck</i>	séance bien-être Meinau 10H45 12H00 <i>Franck</i>		
séance santé Orangerie 13H15 14H00 <i>Laetitia</i> 14H15 15H00 <i>Laetitia</i>	séance santé Heyritz "spécifique cancer" 11H00 11H45 <i>Franck</i>	séance santé Citadelle 17H00 17H45 <i>Franck</i>	séance santé Lingolsheim 11H15 12H00 <i>Laetitia</i>	

séance santé : tarif à la séance, sur rendez-vous ; séance personnalisée en fonction des besoins de chacun - de 1 à 5 personnes par créneau.

Les cycles sont les suivants : **cycle 1** du 3 septembre au 21 octobre ; **cycle 2** du 5 novembre au 23 décembre ; **cycle 3** du 7 janvier au 17 février ; **cycle 4** du 25 février au 7 avril ; **cycle 5** du 22 avril au 26 mai ; **cycle 6** du 27 mai au 30 juin 2019.

Chaque semaine du cycle une thématique de travail différente : **semaine 36** reprise en douceur ; **sem. 37** équilibre ; **sem.38** renforcement musculaire avec matériel ; **sem. 39** mémoire ; **sem. 40** nordic fit ; **sem. 41** renforcement musculaire en binôme ; **sem. 42** sortie

Les différentes sorties semaine 42 :

lundi matin Pourtalès (rdv parking au bout de la rue Mélanie) 9h30 11h30 ;

mardi matin Creps de Strasbourg (rdv parking allée du Sommerhof) 9h00 11h00 ;

mercredi matin jardin des 2 rives (rdv grand parking rue des cavaliers) 9h30 11h30 ;

jeudi matin Entzheim (rdv parking rue des sports) 9h00 11h00 ;

vendredi matin Reichstett (rdv plan d'eau Neubiltz) 9h30 11h30

