

SEANCES TOP FORME ET SPORTIF - DU 3 SEPTEMBRE AU 21 OCTOBRE 2018

HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATINEE	séance sportif longue distance Oberhausbergen 9H00 12H00 <i>Jpierre</i>	séance Top forme Lingolsheim 9H15 10H45 <i>Laetitia</i>	séance Top forme Orangerie 9H30 11H00 <i>Laetitia</i>	séance Top forme Lingolsheim 9H30 11H00 <i>Franck</i>	Séance Top forme Oberhausbergen 9H30 11H00 <i>Laetitia</i>	séance Top forme Oberhausbergen 9H45 11H45 <i>Franck</i>
	Séance Top forme Oberhausbergen 9H30 11H00 <i>Franck</i> <i>Orangerie</i> 9H45 11H15 <i>Laetitia</i>				séance Top forme Orangerie 10H15 11H45 <i>Franck</i>	séance sportive Oberhausbergen 9H45 11H45 <i>Franck</i>
APRES-MIDI			Séance Top forme (changement de lieux chaque semaine) Lingolsheim sem. 36 et 39 Neuhof sem. 37 et 40 Oberhausbergen sem.38 et 41 14H30 16H15 <i>Franck</i>			
SOIREE	* Séance sportive Pourtalès 18H45 20H15 <i>Boris</i>		* séance NORDIC DYNAMIQUE Citadelle 18H30 20H00 <i>Franck</i>	séance NORDIC FIT CARDIO Orangerie 18H30 19H30 <i>Franck</i>	* séance sportive Oberhausbergen 18H30 20H00 <i>Jpierre</i>	
	* Séance Top forme Pourtalès 18H45 20H15 <i>Laetitia</i>		* séance Top forme Citadelle 18H30 20H00 <i>Boris</i>			
			* séance sportive Oberhausbergen 18H30 20H00 <i>Jpierre</i>			

* **changement de lieu à chaque cycle** : concerne le parc de Pourtalès lundi soir ; le parc de la Citadelle le mercredi soir et la colline le mercredi et vendredi soir.

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** renfo musculaire avec matériel ; **sem.38** technique ; **sem. 39** endurance longue ; **sem. 40** renforcement avec matériel ; **sem. 41** cardio ; **sem. 42** sortie

Les différentes sorties semaine 42 :

lundi matin Pourtalès (rdv parking au bout de la rue Mélanie) 9h30 11h30 ; **lundi soir** Fuchs-am-Buckel (rdv parking Fortin) 18h45 20h45 ;

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 ; **mercredi après midi** jardin des 2 rives (rdv grand parking rue des cavaliers) 14h30 16h30 ; **mercredi soir** jardin des 2 rives (rdv grand parking rue des cavaliers) 18h30 20h30 ;

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

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

samedi matin : jardin des 2 rives (rdv grand parking rue des cavaliers) 9h30 12h00