

SEANCES BIEN-ETRE ET SANTE - CYCLE 2 - DU 5 NOVEMBRE AU 23 DECEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
séance bien-être Orangerie 9H45 11H00 <i>Laetitia</i>	séance bien-être Achenheim 9H30 10H45 <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" 10H45 11H45 <i>Franck</i>	séance santé Citadelle 17H00 17H45 <i>Franck</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 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 : **5 au 10 nov** reprise en douceur + technique ; **12 au 17 nov** renforcement musculaire ; **19 au 24 nov** nordic fit cardio ; **26 nov au 1er dec** mémoire ; **3 au 8 dec** endurance longue ; **10 au 15 dec** renforcement musculaire ; **17 au 22 dec** **sorties**

Les différentes sorties du 17 au 22 décembre 2018 :

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

mardi matin 9h30 11h30 étang et forêt Illkirch (rdv devant le golf du Fort route du fort Uhrich) ;

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

jeudi matin 9h30 11h30 forêt du Neuhof (rdv sur le devant le restaurant route de l'Oberjaegerhof) ;

vendredi matin 9h30 11h30 fort Kléber Wolfisheim (rdv sur le parking devant le fort - rue du fort Kléber) ;