

**SEANCES TOP FORME ET SPORTIF - DU 5 NOVEMBRE AU 23 DECEMBRE 2018**

HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
<b>MATINEE</b>	séance sportif longue distance Oberhausbergen <b>9H00 12H00 Jpierre</b>	séance Top forme Lingolsheim <b>9H15 10H45 Laetitia</b>	séance Top forme Orangerie <b>9H30 11H00 Laetitia</b>	séance Top forme Lingolsheim <b>9H30 11H00 Franck</b>	Séance Top forme Oberhausbergen <b>9H30 11H00 Laetitia</b>	séance Top forme Oberhausbergen <b>9H45 11H45 Franck</b>
	Séance Top forme Oberhausbergen <b>9H30 11H00 Franck</b> Orangerie <b>9H45 11H15 Laetitia</b>				séance Top forme Orangerie <b>10H15 11H45 Franck</b>	séance sportive Oberhausbergen <b>9H45 11H45 Franck</b>
<b>APRES-MIDI</b>			Séance Top forme Lingolsheim <b>7 nov et 5 dec</b> Neuhof <b>14 nov et 12 dec</b> Oberhausbergen <b>21 nov</b> Jardin des 2 Rives <b>28 nov</b> <b>14H30 16H00 Franck</b>			
<b>SOIREE</b>	* Séance sportive WACKEN <b>18H45 20H15 Boris</b>		* séance <b>NORDIC DYNAMIQUE</b> ORANGERIE <b>18H30 20H00 Franck</b>	séance <b>NORDIC FIT CARDIO</b> Orangerie rdv pavillon <b>Joséphine</b> <b>18H30 19H30 Franck</b>	* séance sportive PARC DE LA BERGERIE <b>18H30 20H00 Jpierre</b>	
	* Séance Top forme WACKEN <b>18H45 20H15 Laetitia</b>		* séance Top forme ORANGERIE <b>18H30 20H00 Boris</b>			
			* séance sportive PARC DE LA BERGERIE <b>18H30 20H00 Jpierre</b>			

\* **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 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** cardio court ; **19 au 24 nov** renforcement musculaire ; **26 nov au 1er dec** cardio long ; **3 au 8 dec** renforcement musculaire ; **10 au 15 dec** nordic fit cardio ; **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) ; **lundi soir 18h45 20h45** 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) ; **mercredi après midi 14h30 16h30** Pourtalès (rdv parking au bout de la rue Mélanie) ; **mercredi soir 18h30 20h30** parc schulmeister (rdv sur le parking à côté du lac rue du Rhin tortu) ;

**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) ;

**samedi matin : 9h30 11h30** Pourtalès (rdv parking au bout de la rue Mélanie)