

SEANCES TOP FORME ET SPORTIF - CYCLE 3 - DU 7 JANVIER AU 17 FEVRIER 2019

HEURE/JOUR	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATINEE	séance sportif longue distance Oberhausbergen 9H00 12H00 Jpierre	séance Top forme Lingolsheim 9H15 10H45 Laetitia	séance Top forme Orangerie 9H30 11H00 Laetitia	séance Top forme Lingolsheim 9H30 11H00 Franck	Séance Top forme Oberhausbergen 9H30 11H00 Laetitia	séance Top forme Oberhausbergen 9H45 11H45 Franck
	Séance Top forme Oberhausbergen 9H30 11H00 Franck Orangerie 9H45 11H15 Laetitia				séance Top forme Orangerie 10H15 11H45 Franck	séance sportive Oberhausbergen 9H45 11H45 Franck
APRES-MIDI			Séance Top forme Lingolsheim 9 janv et 6 fev Neuhof 16 janv Jardin 2 Rives 23 janv Pourtalès 30 janv 14H30 16H00 Franck			
SOIREE	* Séance sportive WACKEN 18H45 20H15 Boris		* séance NORDIC DYNAMIQUE ORANGERIE Bergerie le 23/01/2019 18H30 20H00 Franck	séance NORDIC FIT CARDIO Orangerie rdv pavillon Joséphine 18H30 19H30 Franck	* séance sportive Bergerie 18H30 20H00 Jpierre	
	* Séance Top forme WACKEN 18H45 20H15 Laetitia		* séance Top forme ORANGERIE 18H30 20H00 Boris			
			* séance sportive Bergerie 18H30 20H00 Jpierre			

* **changement de lieu à chaque cycle en fonction de la luminosité et du programme de cycle** : concerne les séances du lundi, mercredi et vendredi soir

Les cycles sont les suivants : 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 : **7 au 12 janv** reprise en douceur ; **14 au 19 janv** nordic fit cardio ; **21 au 26 janv** nordic dynamique ; **28 janv au 2 fev** cardio long ; **4 au 9 fev** renfo/cardio ludique ; **11 au 16 fev sorties**

Les différentes sorties du 11 au 16 fev 2019 :

lundi matin 9h30 11h30 Creps de Strasbourg (rdv parking allée du Sommerhof) ; **lundi soir 18h45 20h45** Parc du Heyritz (rdv parking club d'aviron 9 allée Colette Besson) ;

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

mercredi matin 9h30 11h30 parc du Baggersee (rdv sur le parking rue du Baggersee) ; **mercredi après midi 14h30 16h30** Reichstett (rdv plan d'eau Neubiltz) ;

mercredi soir 18h30 20h30 Creps de Strasbourg (rdv parking allée du Sommerhof) ;

jeudi matin 9h30 11h30 jardin des 2 rives (rdv parking auberge de jeunesse rue des cavaliers) ;

vendredi matin 9h30 11h30 Parc de Pourtalès (rdv parking bout de la rue Mélanie) ;

samedi matin : 9h30 11h30 Forêt du Neuhof (rdv parking devant le restaurant Oberjaegerhof)