

REMISE EN FORME AOUT/SEPTEMBRE 2018

	LUNDI 27 Août	Mardi 28 Août	Mercredi 29 Août	Jeudi 30 Août	Vendredi 31 Août
LIEU	Piste Collège Velaux	Gymnase Camus Velaux	Piste Collège Velaux	Gymnase Camus Velaux	Gymnase Camus Velaux
HEURE rdv	19H15	19H15	19H15	19h15	19h15
DUREE	1h15	1h30	1H00	1H30	45 mn
SEANCE	Course	Course Exercices - Jeux	Course	Course CARDIO HAND	Course

	Lundi 3 Septembre	Mardi 4 Septembre	Mercredi 5 Septembre	Jeudi 6 Septembre	Vendredi 7 Septembre
LIEU	Piste Collège Velaux	Gymnase Camus Velaux	REPOS	Gymnase Camus Velaux	Gymnase Camus Velaux
HEURE rdv	19h15	20h00		20h00	20h00
DUREE	1h00	2h00		2H00	1H30
SEANCE	Course	Course HAND		Course HAND	AVEC SENIORS FILLES ? Course JEUX

	Lundi 10 Septembre	Mardi 11 Septembre	Mercredi 12 Septembre	Jeudi 13 Septembre	Vendredi 14 Septembre
LIEU		COSEC Gruzza Rognac		Gymnase Camus Velaux	
HEURE rdv		20h15		20h15	
DUREE		2h00		2H00	
SEANCE		Course Entraînement		Entraînement	