


## PLANNING DES SEANCES DE FITNESS

Amicale Laïque de Moissat  
(Saison 2019-2020)



Lieu = salle des fêtes

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	REMARQUES
3 Janvier	20h-21h	Renforcement musculaire	<i>Vacances de Noël</i>
10 Janvier	20h-21h 21h-21h45	Renforcement musculaire <b>Stretching</b>	
17 Janvier	20h-21h	Renforcement musculaire	
24 Janvier	20h-21h 21h-21h45	Renforcement musculaire <b>Stretching</b>	
31 Janvier	20h-21h	Renforcement musculaire	<b>Crêpe party !</b>
7 Février	20h-21h 21h-21h45	Renforcement musculaire <b>Stretching</b>	
 <b>Jeudi</b> <b>13 Février</b>	20h-21h	Renforcement musculaire	<b>Tripes le 16 !!!</b>
21 Février	20h-21h 21h-21h45	Renforcement musculaire <b>Stretching</b>	
28 Février	20h-21h	Renforcement musculaire	<i>Vacances d'hiver</i>
6 Mars	20h-21h	Renforcement musculaire	<i>Vacances d'hiver</i>
13 Mars	20h-21h 21h-21h45	Renforcement musculaire <b>Stretching</b>	
20 Mars	20h-21h	Renforcement musculaire	
27 Mars	20h-21h 21h-21h45	Renforcement musculaire <b>Stretching</b>	

Vacances d'hiver 2020 : 22 Février-9 Mars

<http://amicale-laique-moissat.fr>