

## Programme du Samedi 17 Septembre 2011

- 9h00 – 9h30 RDV à l'accueil.
- 9h30 : Départ footing d'échauffement
- 10h00 : « Gammes » **PPG**
- 11h00 : Renforcement musculaires
- 11h00 – 11h30 Activités « cardio »
- 11h30 – 11h45 : Gainages
- 11h45 – 12h00 : Etirements

Programme dimanche : Footing de 40' à 1h00 (Selon niveau)

Il serait mieux de pratiquer un autre sport durant la semaine avant le cours ou la séance du samedi.

