

Projet Fit Foot

Des cours de Renforcement musculaire sont proposé pour tout les licenciés du club (parents/ éducateurs/ bénévoles). Inscription à réaliser au Club House !

!/ \ HORAIRES SUSCEPTIBLES D'ÊTRE MODIFIEE

Mars	Avril	Mai
Mercredi 18/03/2020	Mercredi 01/04/2020	Mercredi 06/05/2020
RENFORCEMENT MUSCULAIRE de 15h30 à 16h30	CIRCUIT RENFORCEMENT de 15h30 à 16h30	CIRCUIT TRAINING de 15h30 à 16h30
	VACANCES SCOLAIRES	
Mercredi 25/03/2020	Mercredi 22/04/2020	Mercredi 13/05/2020
SEANCE CARDIO-RESPIRATOIRE de 15h30 à 16h30	CUISSES/ABDOS/FESSIERS de 15h30 à 16h30	SEANCE GAINAGE de 15h30 à 16h30
	Mercredi 29/04/2020	Mercredi 20/05/2020
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE de 15h30 à 16h30	CARDIO-TRAINING/RENFORCEMENT de 15h30 à 16h30