

PROGRAMME de PRINTEMPS METZ Semaine 2/7

	<u>SAULCY</u>					<u>BRIDOUX</u>	<u>Autres</u>
	GYMNASE A	GYMNASE C	MUR	MUSCU	DOJO	Gymnase	
Lundi 4/5	TENNIS DE TABLE 19:30-21:00	VOLLEY-BALL 18:00-20:00	ESCA. BLOC 17:00-18:30 ESCA. SUR CORDE 18:30-20:15	MUSCU 12:15-13:45 MUSCU 16:30-18:00 MUSCU 18:00-19:30 MUSCU 19:30-21:00		BADMINTON 18:30-20:00 ULTIMATE FRISBEE 20:00-21:30	(Pi.Lothaire) Aqua-fitness 19:30-20:30 Lutte contre l'aquaphobie 20:30-21:30
Mardi 5/5	CROSS TRAINING 18:00-19:00	FUTSAL 16:30-18:00 BADMINTON 18:00-19:30	ESCA. BLOC 17:00-18:30 ESCA. SUR CORDE 18:30-20:15	MUSCU 12:15-13:45 MUSCU 16:30-18:00 MUSCU 18:00-19:30 MUSCU 19:30-21:00	JIU JITSU BRÉSILIEN 19:00-20:30	BADMINTON 18:30-20:00 BASKET-BALL 20:00-21:30	PILATES (BMK) 12:15-13:15
Mercr. 6/5	STEP 19:00-19:45 FESSIERS ABDOS CUISSSES (F.A.C) 19:45-20:30	BADMINTON 17:00-18:30 BASKET-BALL 18:30-20:00 HANDBALL 20:00-21:30	ESCA. SUR CORDE 16:45-18:30 ESCA. SUR CORDE 18:30-20:15 ESCA. BLOC 20:15-21:45	MUSCU 17:00-18:30 MUSCU 18:30-20:00	KARATÉ 18:30-20:00		NATATION (Pi. Square du Luxembourg) 12:30-14:00
Jeudi 7/5		VOLLEY-BALL 18:00-20:00	CRÉATION DE VOIES D'ESCALADE 16:30-18:30 ESCA. SUR CORDE 18:30-20:15 ESCA. BLOC 20:15-21:45	MUSCU 12:00-13:30 MUSCU 16:30-18:00 MUSCU 18:00-19:30	LUTTE 18:00- 19:30		Natation (Pi.Lothaire) 19:00-20:00 20:00-21:00
Vendr. 8/5	FÉRIÉ						

PROGRAMME de PRINTEMPS NANCY Semaine 2/7

	BRABOIS				LEFEBVRE				OCÉANAUTES		AIGUILLETES		Autre
	Gymnase	Danse	Muscu	Escalade	Gymnase	Salle1	Salle2	Salle3	Gymnase	Piscine (cours)	Gymnase	Exterieur	
Lundi 4/5	VOLLEY-BALL 18:00-19:30 BADMINTON 19:30-21:00	MÉDITATION 12:30-13:30 VITA ZEN 18:00-19:30 STEP 19:30-20:30	MUSCU 18:00-19:30 CROSS Training 19:30-21:00	ESCALADE 18:00-19:45 ESCALADE 19:45-21:30	BADMINTON et TT (P.L.) 12:15-13:30 BADMINTON (P.L.) 18:30-20:00	PILATES 18:00-19:00 FIT DANCE 19:00-20:00	FITBALL 12:30-13:30 FITBALL 16:45-17:45	YOGA 19:00-20:30	MUSCULATION 18:00-19:30 VOLLEY-BALL 19:30-21:00	NATATION N1 17:45-18:30 NATATION N2-3-4 18:30-20:00	TENNIS 18:00-19:30 TENNIS 19:30-21:00	TENNIS (P.L.) 18:00-19:30	
Mardi 5/5	BADMINTON (P.L.) 12:15-13:45 CROSS Training 18:00-19:30 BASKET-BALL 19:30-21:00	ENERGYM 12:30-13:30 YOGA 18:00-19:30 MODERN' JAZZ 19:30-21:00	MUSCULATION 12:15-13:15 MUSCULATION 18:00-19:30	ESCALADE 18:00-19:45 ESCALADE 19:45-21:30	BASKET-BALL 18:00-19:30 FUTSAL 19:30-22:30	DANSE CONTEMPO 18:00-19:30	PILATES 18:00-19:00 STRETCHING 19:00-20:00 STEP 20:00-21:00	QI GONG 12:30-13:30 SALSA 18:00-19:00 SALSA 19:00-20:00	BOXE FRANÇAISE 16:00-17:30 CROSS TRAINING 17:30-19:00 CROSS TRAINING 19:00-20:30 BODY SCULPT 20:30-21:30	AQUA-FITNESS 17:45-18:30 NATATION N2 19:00-20:00 B.N.S.S.A 20:00-22:00	TENNIS 18:00-19:30 VOLLEY-BALL 19:30-21:00	TENNIS (P.L.) 18:00-19:30	FOOTING Pépinière 18:30-20:00
Mer. 6/5	BADMINTON (P.L.) 12:15-13:30 BADMINTON (P.L.) 18:30-20:00	PILATES 12:30-13:30 PILATES 18:00-19:30 ENERGYM 19:30-21:00	CROSS Training 18:00-19:30 MUSCULATION 19:30-21:00	ESCALADE 18:00-19:45 ESCALADE 19:45-21:30	BADMINTON (P.L.) 12:15-13:30 BADMINTON 18:00-19:30 BASKET-BALL 19:30-21:00	DANSE CONTEMPO 18:00-19:30	BACHATA 18:00-19:00 BACHATA 19:00-20:00	MÉDITATION 12:30-13:30 YOGA 18:00-19:30	MUSCULATION 18:00-19:30 VOLLEY-BALL 19:30-21:00	NATATION N2-3-4 18:30-20:00	BADMINTON & PICKLEBALL 18:00-19:30 VOLLEY-BALL 19:30-21:00		FOOTING Brabois 12:15-13:30
Jeudi 7/5		FITBALL 12:30-13:30 FIT DANCE 18:00-19:00	MUSCULATION (P.L.) PersUL 12:15-13:45 MUSCULATION 19:00-20:30	ESCALADE 17:30-19:15 ESCALADE 19:15-21:00		ENERGYM 17:00-18:00 STRETCH 18:00-19:00 YOGA 19:00-20:30	JIU JITSU BRÉSILIEN 20:00-21:30		MUSCULATION 16:30-18:00 CROSS TRAINING 18:30-20:00	NATATION N2-3-4 18:00-19:30			GOLF 14:00-17:00
Vendr. 8/5	FÉRIÉ												