

DISCOFIT - CONDITION PHYSIQUE 2018 - 2019
 ☞ Cet horaire démarre le mardi 18 septembre 2018

JOURS	12h15 - 13h15	17h00 - 20h00
LUNDI	Jean-Marc Gilliéron 1 Cardio - Renforcement - Mobilité	Majda Scharl 17h30 – 19h00 2 Cardio – Renforcement - Mobilité
	Junior Feirreira CSS 4 Zumba	Nicoleta Giammarino 19h00 – 20h00 Gymstick Cardio - Renforcement CSS Salle polyvalente
MARDI	Junior Feirreira CSS 4 Zumba	Patricia Soave 18h00 – 19h00 2 Gymstick Renforcement
		Marc Gabella 18h00 – 19h00 2 Condition Physique
MERCREDI	Ute Inselmann 1 Cardio - Renforcement - Mobilité	Ute Inselmann 17h00 – 18h00 1 Cardio – Renforcement
	----- Maryna Hudym Koszali 12h30 – 13h30 La Sallaz	
JEUDI	Nicoleta Giammarino 1 Step Cardio - Renforcement	Coralie Beney 18h00 – 19h00 2 Cardio – Chorégraphie - Renforcement - Mobilité
	Henri German Entrée de SOS2 Outdoor-training	

VENDREDI	Patricia Soave	2	Junior Feirreira	18h00 – 19h00	1
	Gymstick Renforcement		Zumba		
			Melissa Gaudin	19h00 – 20h00	1
			Zumba		

Remarque : les caractéristiques des différents cours sont nommées.

L'intensité est également mentionnée, elle peut varier du niveau moyen,

élevé, jusqu'à très élevé et c'est le caractère des lettres qui l'indique.

Exemple : cardio - **cardio** - cardio

1 SOS1

2 SOS2

CSS4 Salle de sports située dans le bâtiment du CSS

11.02.2020/jmg

