Club Cœur et Santé d'Angoulême
saison 2021 -2022
programme des activités physiques

Renforcement musculaire - séance de 1 h 30 - 150 euros 15 participants par séance								***Gymnastique adaptée - séance de 1 h 30 150 euros 15 participants par séance***		***Stretching - séance de 45' - 75 euros 15 participants par séance***			
lundi		***Mardi***				***Mercredi***		***Mercredi***		***Vendredi***			
Séance 1		***Séance 1***		***Séance 2***		***1 Séance***		***1 Séance***		***Séance 1***		***Séance 2 (eventuellement en fonction des effectifs)***	
Claix Espace 2011 rue de la Mairie de 9h00 à 10 h 30		**Saint Yriex Gymnase des Berneries allée Léo Lagrange mardi 1ère séance de 9h15 à 10h45**		**Saint Yriex Gymnase des Berneries allée Léo Lagrange mardi 2éme séance de 11h 00 à 12h30**		**Saint Yriex Gymnase des Berneries allée Léo Lagrange mercredi de 9h30 à 11h00**		**Saint Yriex Gymnase des Berneries allée Léo Lagrange mercredi de 11h15 à 12h45**		**Saint-Yrieix Salle Dagnas rue des Ecoles vendredi de 11h45 12h30**		**Saint-Yrieix Salle Dagnas rue des Ecoles vendredi de 12h45 13h30**	
date début	**date fin**	**date début**	**date fin**	**date début**	**date fin**	**date début**	**date fin**	**date début**	**date fin**	**date début**	**date fin**	**date début**	**date fin**
13-sept-21	27-juin-22	14-sept-21	21-juin-22	14-sept-21	21-juin-22	15-sept-21	22-juin-22	15-sept-21	22-juin-22	17-sept-21	24-juin-22	17-sept-21	24-juin-22
36		36		36		36		36		36		36	