

SALLE RUBIS (Local Sportif)

Semaine scolaire type

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche	
8H00								
8H30								
9H00								
9H30								
10H00			BASKET 10H00 - 11H00 U7 Mixtes			CAP 10H-12H Jeunes (en hiver uniquement)		
10H30		BASKET SANTE 10H30 - 12H						
11H00								
11H30								
12H00						BOXE 10h -13H		
12H30								
13H00								
13H30								
14H00			PALETS 14H00-18H00			TENNIS DE TABLE 14H00-17H00 Compétitions Jeunes (9 samedis dans l'année)		
14H30					GYM 14H30-15H30 Renforcement Stretching			
15H00								
15H30								
16H00								
16H30								
17H00								
17H30	GYM 17H30-18H30 Renforcement stretching	TENNIS DE TABLE 17H30-19H00 Jeunes		BASKET 16H30-18H U7 Mixtes				
18H00			GYM 18H00-19H00 Renforcement musculaire					
18H30	GYM 18H30-19H30 Renforcement			GYM 18H30-19H30 Zumba				
19H00		CAP 19H-20H00 PPG	GYM 19H00-20H00 Cross training		BOXE 18H30-20H30			
19H30	GYM 19H30-20H30 Renforcement cardio			GYM 19H30-20H30 Zumba				
20H00								
20H30		TENNIS DE TABLE 20H00-22H00 Adultes	BOXE 20H00-22H00					
21H00	TAJJITSU 20H30-22H00 Adultes			TAJJITSU 20H30-22H00 Adultes		TENNIS DE TABLE 20H30-22H00 Adultes		
21H30								
22H00								