



# SMB GYMNASTIQUE

2 Place Pierre de Coubertin 18000 BOURGES

Tél : 02 48 70 17 97 - mail : smbournes@orange.fr - Site internet : www.smbgymnastique.com



## PLANNING 2020-2021

COURS	SALLE	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>GYM SANTE ADULTES</b>							
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYMNASE	11h15 à 12h15					
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYMNASE	16h00 à 17h					
CARDIO TRAINING	GYMNASE		11h15 à 12h15				
CARDIO ET MAINTIEN CORPOREL	SALLE KENDO			14h15 à 15h15			
ETIREMENTS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES	SALLE KENDO			15h30 à 16h15			
EQUILIBRE, COORDINATION, MEMORISATION PREVENTION DES CHUTES	GYMNASE				11h00 à 12h00		
ETIREMENTS ARTICULAIRES ET MUSCULAIRES ET RELAXATION	GYMNASE					11h15 à 12h15	
<b>ASSOCIATION SCLEROSE EN PLAQUE</b>							
SEP	KENDO		9h30 à 10h30				
SEP	GYMNASE				9h30 à 10h30		
<b>HANDIGYM</b>							
HANDIGYM enfants	MOTRICITE			13h15 à 14h			
HANDIGYM Adultes	GYMNASE		16h00 à 17h00				
IME Enfants	GYMNASE		14h30 à 15h30		14h30 à 15h30		
CESAME AUTISME	GYMNASE					14h30 à 15h30	