

SÉANCES ÉCLAIRS

Gratuit pour les membres de la salle de conditionnement physique.
Informez-vous auprès des entraîneurs.

SEMAINE DU 29 MAI AU 2 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h 15 Abdominaux Les obliques	9 h 15 Technique Bench press	9 h 15 Flexibilité Les hanches	9 h 15 Adominaux Les obliques	9 h 15 Renforcement La force de préhension
12 h 15 Flexibilité Mobilité des épaules	12 h 15 Flexibilité Mobilité des épaules	12 h 15 Renforcement Force de préhension	12 h 15 Technique Bench press	12 h 15 Flexibilité Les hanches
17 h 15 Technique Bench press	17 h 15 Abdominaux Les obliques	17 h 15 Renforcement La force de préhension	17 h 15 Flexibilité Mobilité des épaules	17 h 15 Abdominaux Les obliques