

ESB SPORT SANTE 2022/2023

Mélanie Gaborit, enseignante en activités physiques adaptées

14/09/2022	Circuit training
21/09/2022	Marche à allures variées & Parcours santé
28/09/2022	Basket santé
05/10/2022	Equilibre & Coordination
12/10/2022	Renforcement musculaire en duo
19/10/2022	Assouplissements, mobilité & relaxation
VACANCES	
09/11/2022	Aérobixe
16/11/2022	Renforcement musculaire sangle abdominale
23/11/2022	Marche à allures variées & Parcours santé
30/11/2022	HandFit
07/12/2022	Pilate
14/12/2022	Renforcement musculaire ludique
VACANCES	
04/01/2023	Circuit training
11/01/2023	Equilibre & Coordination
18/01/2023	Basket Santé
25/01/2023	Renforcement musculaire en duo
01/02/2023	Assouplissements, mobilité & relaxation
08/02/2023	Aérobixe
VACANCES	
01/03/2023	Renforcement musculaire sangle abdominale
08/03/2023	Pilate
15/03/2023	HandFit
22/03/2023	Renforcement musculaire ludique
29/03/2023	Marche à allures variées & Parcours santé
05/04/2023	Equilibre & Coordination
12/04/2023	Circuit training
VACANCES	
03/05/2023	Basket santé
10/05/2023	Assouplissements, mobilité & relaxation
17/05/2023	Marche à allures variées & Parcours santé
24/05/2023	Renforcement musculaire en duo
31/05/2023	Aérobixe
07/06/2023	Pilate
14/06/2023	Renforcement musculaire sangle abdominale
21/06/2023	HandFit
28/06/2023	Marche à allures variées & Parcours santé
05/07/2023	Renforcement musculaire ludique