

## Programme des Activités SPORT en BUCH

Jour	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Rendez-vous
<b>Samedi 1er octobre 2022</b>	Renforcement musculaire	Tapis + élastique	Stretching	Tapis	<b>Gymnase Etienne Turpin</b> <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Marche Nordique 1h30			Bâtons	<b>Plaine des sports G. Moga</b>
				Découverte de la Musculation	<b>Salle de Musculation</b> <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>
<b>Samedi 08 octobre 2022</b>	Zumba	Renforcement musculaire		Tapis	<b>Gymnase Etienne Turpin</b> <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Badminton		Stretching	Tapis	<b>Plaine des sports G. Moga</b>
				Découverte de la Musculation	<b>Salle de Musculation</b> <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>
<b>Samedi 15 octobre 2022</b>	Renforcement musculaire	Tapis + Poids	Step <i>(Places limitées)</i>	Step	<b>Gymnase Etienne Turpin</b> <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Badminton		Stretching	Tapis	<b>Plaine des sports G. Moga</b>
				Découverte de la Musculation	<b>Salle de Musculation</b> <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>
<b>Samedi 22 octobre 2022</b>	Zumba		Renforcement musculaire	Tapis + élastique	<b>Gymnase Etienne Turpin</b> <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Marche Nordique 1h30			Bâtons	<b>Plaine des sports G. Moga</b>
				Découverte de la Musculation	<b>Salle de Musculation</b> <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>