

Planification annuelle

	Lundi	Vendredi
Cycle 1 Du 07 /09 Au 16/10	GYM URBAINE (renforcement musculaire, entraînement cardio)	BADMINTON (entraînement cardio, coordination)
		Gymnase
Cycle 2 Du 2/11 au 19/12	SPORTS COLLECTIFS (Motricité, entraînement cardio)	FITNESS (cardio training, proprioception, motricité)
	DOJO	Gymnase
Cycle 3 Du 04/01 Au 13/02	FITNESS (Entraînement cardio, proprioception, motricité)	CARDIO-TRAINING (renforcement musculaire cuisses, abdos, fessiers)
	DOJO	DOJO
Cycle 4 Du 01/03 Au 17/04	GYM DOUCE (renforcement musculaire, stretching, relaxation)	COURSE D'ORIENTATION (entraînement cardio, repères dans l'espace)
	DOJO	Gymnase
Cycle 5 Du 03/05 Au 25/06	SPORT DE PLEINE NATURE (maitrise corporelle, tonicité musculaire)	GYM URBAINE (renforcement musculaire, entraînement cardio)
	DOJO	Dojo