



PELISSANNE ATHLETIC CLUB

Tél : 06 76 63 00 38

Site Internet du Club:

www.pelissanne-ac.com

EMPLOI DU TEMPS SAISON 2017-2018

LUNDI	9h	9 h45	11 h30
	GYM		
		MUSCULATION	

17h30	18 h30	19 h15	20 h	20h30
MUSCULATION				
	ABDOS FESSIERS	GYM		

MARDI	9h	9 h45	11 h30
	STRECH		
		MUSCULATION	

17h	17h 30	18 h	18 h30	19 h	19 h15	19 h30	20 h30	21h30
		GYM DOUCE						
	MUSCULATION							
		CIRCUIT TRAINING						
JUDO 2008/2009		JUDO 2005/2006/2007			JUDO Ados / Adultes			

MERCREDI	9h45	11h
	Préparation Spécifiques Arts Martiaux	

14h	15h	15h15	16h15	16h30	17h30	17h30	18 h30	19 h15	19 h30	20h30
							STRETCHING			
ECOLE D'ARTS MARTIAUX					MUSCULATION					
2010/2011	2012/2013	2012/2013								
					YOSEIKAN 2006/2010		YOSEIKAN 2002/2005		YOSEIKAN Adultes	

JEUDI	9h	9 h45	11 h30
	GYM		
		MUSCULATION	

17h30	18h	18 h30	19 h	19 h15	20 h	20h30
MUSCULATION						
	GYM		ABDOS FESSIERS			
	CIRCUIT TRAINING					

VENDREDI	9h	9 h45	11 h30
	ABDOS FESSIERS		
		MUSCULATION	

17h	17h30	18 h	19 h	19 h15	20h 30	21h30
	MUSCULATION					
JUDO 2008/2009		JUDO 2005/2006/2007			JUDO Ados / Adultes	

SAMEDI	9h	11h30
	Entrainement de masse Arts Martiaux	

14h	18h
PREPARATIONS SPECIFIQUES ARTS MARTIAUX	