

# LE CHARDON BLEU - SPORT SANTÉ

**CLUB**  
 TENNIS - AQUA - FITNESS  
 PING - MARCHÉ NORDIQUE  
**SANTÉ**



## PLANNING "ANNUEL" DU SPORT SANTÉ

### Cycle de 10 ou 20 séances d'une heure renouvelable du lundi 25 septembre 2023 au vendredi 28 juin 2024

*sous réserve de modifications par le club en fonction des inscriptions*

V9 - 230902

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10 h					TENNIS SANTÉ (20 séances)
11 h		TENNIS SANTÉ (20 séances)		PING-SANTÉ	
12 h					
13 h					
14 h					
15 h	AQUA SANTÉ 15 h 30 / 16 h 30				
16 h		FITNESS SANTÉ GYM DOUCE 16h30 / 17h 30			
17 h			AQUA SANTÉ 17 h 30 / 18 h 30		
18 h					
19 h					

	AQUA SANTÉ	TENNIS SANTÉ		PING SANTÉ	FITNESS SANTÉ
MAXI	8	6		6	13

### Planning des semaines de cours

<b>** STAGES AQUA SANTÉ : 3 cycles de 10 séances</b>
1er cycle du lundi 25 septembre 2023 au vendredi 18 décembre 2023 inclus (le lundi et le mercredi) Semaines des 25 septembre - 2 - 9 - 16 octobre, 6 - 13 - 20 novembre, 4 - 11 - 18 décembre
2e cycle du lundi 8 janvier 2024 au vendredi 5 avril 2024 inclus (le lundi et le mercredi) Semaines des 8 - 15 - 22 janvier, 5 - 12 - 19 février, 11 - 18 - 25 mars, 1er avril 2024
3e cycle du lundi 8 avril 2024 au vendredi 21 juin mai (le lundi et le mercredi) Semaines des 8 - 15 avril - 6 - 13 - 27 mai, 3 - 10 - 17 juin (manque 2 dates)

<b>** STAGES TENNIS SANTÉ (MARDI &amp; VENDREDI) : cycle de 20 séances</b>
<b>** STAGES PING SANTÉ (JEUDI) : 3 cycles de 10 séances</b>
1er cycle semaines du 25 septembre 2023 à semaine du 11 décembre 2023 inclus Semaines des 25 septembre - 2 - 9 - 16 octobre, 6 - 13 - 20 - 27 novembre, 4 - 11 décembre
2e cycle semaines du 8 janvier 2024 à semaine du 25 mars 2024 inclus Semaines des 8 - 15 - 22 - 29 janvier, 5 - 12 - 19 février, 11 - 18 - 25 mars
3e cycle semaines du 1er avril 2024 à semaine du 24 juin 2024 inclus Semaines des 1er - 8 - 15 avril, 6 - 13 - 27 mai, 3 - 10 - 17 - 24 juin

<b>FITNESS SANTÉ GYM DOUCE (LE MARDI)</b>
30 SÉANCES SEMAINES DU 11 SEPTEMBRE 2023 AU 21 JUIN 2024 (Calendrier des 30 semaines)