

PREFORMATION AGFF - Planning Hebdomadaire type - session septembre 2009

Mercredi

9h - 11h Pratique STEP/LIA et passages animation sandrine/maryse

14h - 15h30 Pratique musculation maryse

15h30 - 17h Animation fitness maryse

Jeudi

9h - 11h Ecrit/oral/projet vanessa

13h - 15h Animation musculation et répertoire gestuel steve

15h - 16h Préparation Physique en stade tony

penser à : suivre les nouvelles du blog cesa.hautetfort.com

ne pas oublier : clé usb, tenue de sport adaptée (stade, fitness, muscu)

CESA - 9, rue Alexandre - 94700 MAISONS ALFORT - ecolecesa@gmail.com - 01 41 78 60 60