

SEMAINES	CYCLE $\pi$ (04/09 - 20/10)	CYCLE $\omega$ (06/11 - 22/12)	CYCLE $\omega$ (08/01 - 16/02)	CYCLE $\sigma$ (04/03 - 12/04)	CYCLE $\Delta$ (29/04 - 28/06)
S1	GLOBAL	ABDOS & LOMBAIRES	A VENIR	A VENIR	A VENIR
S2	CLOBAL	CARDIO	A VENIR	A VENIR	A VENIR
S3	GAINAGE	BRAS & ÉPAULES	A VENIR	A VENIR	A VENIR
S4	RENFORCEMENT	JAMBES & CUISSES	A VENIR	A VENIR	A VENIR
S5	CARDIO	CARDIO	A VENIR	A VENIR	A VENIR
S6	JAMBES & CUISSES	GAINAGE	A VENIR	A VENIR	A VENIR
S7	BRAS & ÉPAULES	GLOBAL			A VENIR
S8					A VENIR
S9					A VENIR
INFOS	Notation UC1 et UC2	Notation UC3	Notation UC 4 & 5	Notation UC6	Notation UC7

Calendrier des séances de taïso correspondant à la saison 2023/2024, valable pour le mardi & le samedi.