

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

PLANNING SAISON 2024 - 2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<p>9h15-10h15 Pilates (Confirmés)</p> <p>10h15-11h15 Pilates (Débutants)</p>	<p>11h – 12h Gym sur ordonnance</p>	<p>8h30-9h30 Remise en forme</p> <p>9h30 - 10h30 Stretching</p> <p>10h45-11h45 Parent-bébé*</p>	<p>11h – 12h Pilates *</p>	<p>8h30-9h30 Gym plaisir</p> <p>9h30-10h30 Remise en forme</p> <p>10h30- 11h30 Stretching</p>	<p>9h00-10h15 Agrès primaire, collège lycée</p>
<p>12H15 –13h15 Cuisses-Abdos-Fessiers</p>		<p>12H15 –13h15 Total Body sculpt</p>	<p>12h15 – 13h15 Fitness</p>		
		<p>14h-15h 6-7 ans (Cp-Ce1)</p>			
		<p>15h-16h 5-6 ans (Grands)</p>			
		<p>16h-17h 4-5 ans (Moyens)</p>			
		<p>17h-18h 3-4 ans (Petits)</p>		<p>17h30-18h30 Agrès CE/CM</p>	
<p>18h-19h Stretching</p>	<p>18h15- 19h15 Gym Tonique</p>	<p>18h15 – 19h15 YOGA</p>	<p>18h – 19h Cardio Training</p> <p>19h – 20h Stretching/Relaxation</p>	<p>18h30-19h30 Agrès CM2/collège/lycée</p> <p>BOXING ENERGY 18h – 19h</p>	

NOUVEAU

NOUVEAU

NOUVEAU

Début des cours :
lundi 2 septembre 2024

Fin des cours :
samedi 27 juin 2025

Inscriptions : sur place ou
Forum des associations : Samedi 7 septembre

Pilates : Faïza, *Florian

Cuisses/abdos/fessiers, Body sculpt, Cardio training, stretching : Nathalie C

Gym sur ordonnance : Julie

Yoga : Fabien

Fitness : Florian

Remise en forme, Stretching, Gym tonique, Gym plaisir : Christelle

Parent/bébé : Christelle

Enfants : Julie et Christelle

Gym agrès au gymnase : Nathalie F

Boxing Energy : Ados/adultes, avec Faiza