



PLANNING

SAISON 2020-2021

DEBUT DES COURS

LUNDI 14 SEPT 2020

SALLE PASTEUR (à côté de l'Ecole Pasteur Centre Ville)			
LUNDI	10h - 11h	Cours variés	Sophie
	11h - 12h	Renforcement musculaire modéré	Florian
	17h - 18h15	Renforcement musculaire et 15 min stretching	Sophie
	18h15 - 19h	Gym dynamique	Sophie
	19h - 20h30	Renfo / cardio / stretching	Christelle
MARDI	9h - 11h	Marche Nordique (En Extérieur)	Sophie
	10h - 11h	Spécial séniors	Clarisse
	11h - 12h	Cours variés de renforcement musculaire	Clarisse
	17h - 17h45	Stretching	Sophie
	17h45 - 18h45	Renforcement musculaire	Sophie
	18h45 - 19h30	Aéro / Marche d'exercice	Sophie
	19h30 - 20h30	Renforcement musculaire	Sophie
MERCREDI	10h - 11h	Cours variés de renforcement musculaire	Nadine
	11h - 12h	Pilates	Nadine
	16h30 - 17h30	Pilates	Nadine
	17h30 - 18h30	Cours variés de renforcement musculaire	Nadine
	18h30 - 19h30	Z Dance	Laetitia
	19h30 - 20h15	Stretching	Laetitia
	20h15 - 21h15	Pilates	Laetitia
JEUDI	10h - 11h	Renforcement musculaire	Nadine
	11h - 12h	Spécial séniors	Nadine
	12h15 - 13h30	Marche Nordique (En Extérieur)	Sophie
	17h - 18h	Stretching / relaxation	Laetitia
	18h - 19h	Cours variés de renforcement musculaire	Laetitia
	19h - 20h	Yoga	Laetitia
	20h - 21h	Z Dance	Laetitia
VENDREDI	10h - 11h	Gym dynamique	Gilles
	11h - 12h	Gym douce	Gilles
	14h30 - 16h00	Marche sportive et orientation (En Extérieur)	Florent
	17h - 18h	Pilates	Laetitia
	18h - 19h	Cours variés de renforcement musculaire	Laetitia
SAMEDI	9h30 - 10h15	Cours variés de renforcement musculaire	Anne-Marie / Julie
	10h15 - 11h	LIA (Anne-Marie) ou baguettes (Julie) 1 semaine / 2	Anne-Marie / Julie
	11h - 11h45	Stretching	Anne-Marie / Julie

SALLE DE BOUTHEON (à côté de l'Ecole Victor Hugo)			
LUNDI	18h30 - 19h30	Renforcement musculaire	Gilles
	19h30 - 20h30	Marche d'exercice	Gilles
MARDI	18h30 - 19h30	Renforcement musculaire	Florian
	19h30 - 20h30	Gym Cardio	Florian
JEUDI	18h30 - 19 h30	Renforcement musculaire	Anne-Marie
	19h30 - 20h15	L I A	Anne-Marie

4 boulevard Pasteur 42160 Andrézieux Bouthéon

Siret 400 260 642 00014 – APE 926C - 06 75 72 94 89

Facebook : Gym Volontaire Andrézieux Bouthéon – mail : gvandrezieux@live.fr

Site GV : <http://gv-andrezieux.fr>