

Centre sportif GAILLON							Gymnase des Prés aux Bois				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00	9h-10h Gym Tonic Martine	07/11/17 9h-10h Piyolates Valérie	9h-10h Fit Dance- Cardio Valérie	9h-10h Culture Physique Leïla	9h-10h Gym Tonic Thomas			9h-10h Body Sculpt Leïla		9h-10h Pilates Sculpt Nataly	9h-10h Gym Tonic Précillia
10:00	10h-11h Gym Modérée Martine	10h-11h Gym Douce Valérie	10h-11h Pilates Valérie	10h-11h Gym Douce Leïla		9h30-10h30 Body Sculpt Nataly		10h-11h De Gasquet Abdologie Leïla		10h-11h Stretching Relaxation Nataly	10h-11h Stretching Précillia
11:00	11h-12h Gym Senior Martine	11h-12h Gym Douce Valérie		11h-12h Gym Mémoire Martine	11h15-12h15 Gym Douce Précillia	10h30-11h30 Stretching Nataly					
12:00											
13:00	12h15-13h15 Pilates/ Relaxation Martine				12h30-13h30 Pilates Valérie						
Centre sportif GAILLON							Gymnase des Prés aux Bois				
15:00			15h-16h Gym Equilibre/ RM seniors Martine								
16:00			16h-17h Pilates débutants/ Relaxation Martine								
17:00			17h-18h Pilates Martine								
18:00	18h-19h Pilates Sculpt (abdos-fessiers) Nataly	17h30-18h30 Pilates Leïla	18h-19h Zumba Fitness/Dance Martine	18h-19h Pilates/FitBall Leïla		18h30-19h30 RM Etirements Nataly					
19:00	19h-20h Body Sculpt Nataly	18h30-19h30 RM-Fitball Leïla	04/10/17 19-20h Step Julie	19h-20h Pilates Valérie	19h-20h Piloxing Leïla	19h30-20h30 Gym Tonic Nataly			19h-20h Gym Tonic Thomas		
20:00	20h-21h Stretching Nataly	19h30-20h30 Zumba Leïla	20h-21h Renforcement Musculaire Julie	20h-21h ZUMBA Leïla				19h30-20h30 Modern Jazz Précillia	20h-21h Gym Tonic Thomas		
21:00	21h-22h20 Relaxation Etirements Christine	20h30-21h30 Body Sculpt Leïla	21h-22h Etirements Relaxation Christine	21h-22h Stretching et Relaxation Leïla				20h30-21h30 Body Tonic Précillia			
22:00											
	Salle RDC Gymnase Gaillon		Salle 1er étage Gymnase Gaillon		RM : renforcement musculaire		Salle Polyvalente du bas		Salle de Danse		