Association USMV — Planning de la section Gym Vitalité saison 2017 - 2018

(ce planning est susceptible d'être modifié)

Centre sportif GAILLON

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00	9h-10h Gym Tonic Martine	9h-10h Piyolates Valérie	9h-10h Fit Dance- Cardio Valérie	9h-10h Culture Physique Leïla	9h-10h Gym Tonic Thomas	9h-10h Fit Dance Cardio Valérie
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 Fit Dance Cardio Valérie
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	12h15-13h15 Pilates/ Relaxation Martine				12h30-13h30 Pilates Valérie	
13:00						

Gymnase des Prés aux Bois

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00	9h-10h Body Sculpt Leïla	9h-10h Pilates Leïla		9h-10h Pilates Sculpt Nataly	9h-10h Gym Tonic Précillia
10:00	10h-11h De Gasquet Abdologie Leïla	10h-11h Stretching Leïla		10h-11h Stretching Relaxation Nataly	10h-11h Stretching Précillia
11:00					
12:00					
13:00					

Centre sportif GAILLON

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
15:00			15h-16h Gym Equilibre/ RM seniors Martine			
16:00			16h-17h Pilates débutants/ Relaxation Martine			
17:00		17h30-18h30 Pilates Leïla	17h-18h Pilates Martine			
18:00	18h-19h Pilates Sculpt (abdos-fessiers) Nataly	18h30-19h30 RM-Fitball Leïla	18h-19h Zumba Fitness/Dance Martine	18h-19h Pilates/FitBall Leïla	18h30-19h30 RM Etirements Nataly	
19:00	19h-20h Body Sculpt Nataly	19h30-20h30 Zumba Leïla	19h-20h Step Julie 19h-20h Pilates Valérie	19h-20h Piloxing Leïla	19h30-20h30 Gym Tonic Nataly	
20:00	20h-21h Stretching Nataly	20h30-21h30 Body Sculpt Leïla	20h-21h Renforcement Musculaire Julie	20h-21h ZUMBA Leïla		
21:00	21h-22h20 Relaxation Etirements Christine		21h-22h20 Etirements Relaxation Christine	21h-22h ~~Stretching~~ cours annulé		
22:00						

Salle RDC Gymnase Gaillon — Salle 1er étage Gymnase Gaillon — RM : renforcement musculaire

Gymnase des Prés aux Bois

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00			19h-20h Gym Tonic Thomas		
20:00	19h30-20h30 Modern Jazz Précillia		20h-21h Gym Tonic Thomas		
21:00	20h30-21h30 Body Tonic Précillia				
22:00					

Salle Polyvalente du bas — Salle de Danse