

# Association USMV - PLANNING DE LA SECTION GYM VITALITE saison 2019 - 2020 (ce planning est susceptible d'être modifié)

## Centre Sportif Gymnase GAILLON

## Gymnase des PRES AUX BOIS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		LUNDI	MARDI	JEUDI	JEUDI	VENDREDI
09:00	9h - 10h Gym Tonic Nataly	9h - 10h Gym Douce Valérie	9h - 10h Fitness Valérie	9h - 10h Culture Physique Leïla	9h - 10h Gym Tonic Thomas	9h30 - 10h30 Pilates Nataly	9h - 10h Fit Dance Valérie	8h45 - 9h45 Pilates Leïla	9h - 10h Strong 45 Leïla	9h - 10h Pilates Nataly	9h - 10h Gym Tonic Précillia	
10:00	10h - 11h Gym Modérée Nataly	10h - 11h Gym Douce Valérie	10h - 11h Pilates Valérie	10h - 11h Gym Douce Leïla	10h - 11h Bien être Christine	10h30 - 11h30 Stretching Nataly	10h - 11h Fit Dance Valérie	9h45 - 10h45 De Gasquet Leïla	10h - 11h Body Zen Leïla	10h - 11h Stretch./Relax. Nataly	10h - 11h Stretching Précillia	
11:00	11h - 12h Gym Equilibre / Stretching - Leïla	11h - 12h Piyolates Valérie		11h - 12h Réveil Muscul. Christine	11h15 - 12h15 Gym Douce Précillia		11h - 12h Etirements Yin Catherine					
12:00	12h15 - 13h15 Pilates/relax Leïla				12h30 - 13h30 Pilates Valérie							
13:00												
15:00			15h - 16h Gym Equil. / RM Seniors Ilektra	14h00 - 15h30 Marche Nordique Greg								
16:00			16h - 17h Pilates / Relaxation Ilektra									
17:00			17h - 18h Pilates Valérie									
18:00	18h - 19h Piyolates Nataly	18h30 - 19h30 Fitball Leïla	18h - 19h Piyolates Valérie	18h - 19h Pilates/Gasquet Leïla	18h30 - 19h30 Gym Entretien / Etir. - Nataly							
19:00	19h - 20h Body Sculpt Nataly	19h30 - 20h30 Piloxing Leïla	19h - 20h Body Sculpt Greg	19h - 20h Pilates Valérie	19h - 20h Zumba Leïla	19h30 - 20h30 Gym Tonic Nataly				19h - 20h Gym Tonic Thomas		
20:00	20h - 21h Pilates / Stretch. Nataly	20h30 - 21h30 Zumba Leïla	20h - 21h Body Sculpt Greg	20h - 21h Strong 60 Leïla				19h30 - 20h30 Pilates Ilektra		20h - 21h Gym Tonic Thomas		
21:00	21h - 22h20 Relaxation Etirements Christine		21h - 22h20 Relaxation Etirements Christine	21h - 22h Relaxation Christine				20h30 - 21h30 Body Tonic Ilektra				
22:00												

Salle RDC Gymnase Gaillon

Salle 1er étage Gymnase Gaillon

Salle Polyvalente du bas

Salle de Danse

Pilates

Piyolates

Nouveau Cours

Niveau Débutant

Niveau Intermédiaire

Niveau Débutant - Intermédiaire