

07/10/2020 - Association USMV - PLANNING DE LA SECTION GYM VITALITE - SAISON 2020 - 2021 (ce planning est susceptible d'être modifié)

Centre Sportif Gymnase GAILLON

Gymnase des PRES AUX BOIS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09:00	9h - 10h Gym Tonic Greg	9h - 10h Gym Douce Valérie	9h - 10h Fitness Valérie	9h - 10h Renforcement Leïla	9h - 10h Gym Tonic Thomas	9h - 10h Cardio Fit Laurent	08:45 09:00	8h45 - 9h45 Pilates Leïla	9h - 10h Strong 45 Leïla		9h - 10h Pilates Nataly	9h - 10h Gym Tonic Précillia
10:00	10h - 11h Gym Modérée Greg	10h - 11h Gym Douce Valérie	10h - 11h Pilates Valérie	10h - 11h Gym Douce Leïla	10h - 11h Bien être Christine	10h - 11h Body Sculpt Laurent	09:45 10:00	9h45 - 10h45 De Gasquet Leïla	10h - 11h Body Zen Leïla		10h - 11h Stretching Nataly	10h - 11h Stretching Précillia
11:00	11h15- 12h15 Gym Equilibre / Stretching - Leïla	11h - 12h Piyolates Valérie		11h15 - 12h15 Réveil Muscul. Christine	11h00 - 12h00 Bien être Christine	11h - 12h Etirements Yin Catherine	11:00					11h - 12h Gym douce / Postural Ball -Précillia
12:00	12h15- 13h15 Pilates/relax Leïla				12h30 - 13h30 Pilates Valérie		12:00					
13:00							13:00					
15:00				14h00 - 15h30 Marche nordique Greg (suppl.)			15:00					
16:00			15h30 - 17h Gym Equilibre/ RM 45' Assoupl/automassage 45' Ilektra (Seniors)				16:00					
17:00			17h - 18h Pilates Valérie				17:00					
18:00	18h - 19h Culture physique Nataly	18h - 19h FitBall Leïla	18h - 19h Piyolates Valérie	18h - 19h Pilates/Gasquet Leïla		18h30 - 19h30 Gym Entretien / Etir. - Nataly	18:00					
19:00	19h - 20h Body Sculpt Nataly	19h - 20h Piloxing Leïla	19h - 20h Body Sculpt Greg	19h - 20h Pilates Valérie	19h - 20h Zumba Leïla	19h30 - 20h30 Gym Tonic Nataly	19:00			19h - 20h Gym Tonic Thomas		
20:00	20h - 21h Pilates / Stretch. Nataly	20h - 21h Zumba Leïla	20h - 21h Body Sculpt Greg	20h - 21h Strong 60 Leïla			20:00	19h30 - 20h30 Pilates Ilektra		20h - 21h Gym Tonic Thomas		
21:00	21h - 22h20 Relaxation Etirements Christine	21h - 22h Stretching et relax Leïla SUPPRIMÉ	21h - 22h20 Relaxation Etirements Christine	21h - 22h Relaxation Christine			21:00	20h30 - 22h00 Body Tonic 1 h Relaxation 30'min Ilektra				
22:00							22:00					
	Salle RDC Gymnase Gaillon				Salle 1er étage Gymnase Gaillon			Salle Polyvalente du bas			Salle de Danse	

nouvel horaire


Nouveau Cours

Pilates

Piyolates

 Niveau Débutant

 Niveau Intermédiaire

 Niveau Débutant -Intermédiaire