

GV2 : Ados-Adultes	Extérieur	Planning cours de gym / gymnase municipal et extérieur 2024/2025				GV2/GV3
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	GOLF
9h30 - 11h Marche et postures RDV à définir Marie-Hélène	9h - 10h30 Marche Nordique <b>Confirmé</b> Claudine	9h - 10 h (Cuisses, Abdos, Fessiers) RDV La Falquette Noura	9h - 11 h Marche Nordique <b>Débutant</b> Claudine	8h30 - 9h30 GV2/GV3 Total Body Sandie	9h - 10h GV2 Renforcement musculaire Noura	Activité GOLF Voir conditions particulières (tarifs, horaires...)  83micheleperrin@gmail.com
8h30 - 9h30 Renforcement global GV 3 Aless	8h30 - 9h30 Réveil/tonification musculaire GV3 Marie-Hélène	10h - 11h30 Longe Côte Sandie/Aless RDV Quai Gélou, Les Lecques	9h - 11 h Marche Santé Nature et mer RDV Parc Franck Leboeuf Noura	9h30 - 10h30 Pilates <b>Intermédiaire</b> GV2/GV3 Marie-Hélène	10h - 11h GV2/GV3 Pilates Noura	
9h30 - 10h30 Stretching GV3 / GV 2 Aless	9h30- 10h30 Pilates <b>Débutant</b> GV2/GV3 Marie-Hélène		10h15 - 11h15 Réveil musculaire GV 3 Aless	10h - 11h30 Longe Côte Sandie/Aless RDV Quai Gélou	11h - 12h30 Longe Côte Sandie/Aless RDV Quai Gélou, Les Lecques	
10h30 - 11h30 Body Sculpt GV2 Aless	10h30 - 11h30 Fessiers/Abdos/Cuisses GV2 Marie-Hélène		11h15 - 12h15 Pilates (Petit matériel) GV2/GV3 Aless	10h30 - 11h30 Batuka Rythmes Latinos GV2/GV3 Marie-Hélène	***Le planning Swiss Ball/Stretching vous sera communiqué chaque trimestre  Les Swiss Ball (gros ballons) ne sont pas fournis par la GV	
11h30 - 12h30 Yoga Ashtanga GV2/GV3 Marie-Hélène	11h30 - 12h30 Pilates GV2/GV3 Claudine	12h10 - 13h10 GV2/GV3 Pilates Christelle	12h15 - 13h15 Total Body GV2 Aless	11h30 - 12h30 Body Balance (Stretch, Pilates intermédiaire, Yoga)/Swiss Ball *** GV2/GV3 Marie-Hélène		12h30 - 13h30 GV2 Cross Training Aless
	14 h - 16 h Marche santé Nature et mer RDV Parc Franck Leboeuf Noura	17h45 - 18h45 Body Balance ( Pilates intermédiaire Yoga,Stretch) GV2/GV3 Marie-Hélène				
18h30- 19h30 Gym Urbaine marche sportive et gym RV Stade Saulnier (la Rambla) Aless	19h - 20h Full Body Training Noura	18h45 - 19h45 Corps Tonic GV2 Marie-Hélène	18h15 - 19h15 GV2 Step cardio Marie-Hélène			
	20h - 21h Pilates/Stretching (petit matériel et Swissball) *** Noura	18h30 - 19h30 Gym urbaine RV Stade Saulnier Christelle	19h20 - 20h15 Zumba Sandie			