

GV2 : Ados-Adultes	Extérieur	Planning Cours de Gym Gymnase Municipal et extérieur 2022/2023			GV3 : Séniors	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	GOLF
	9h - 10h30 Marche Nordique Claudine	9h - 10 h (Cuisses, Abdos, Fessiers) Parc Franck Leboeuf Noura	9h-10h30 Marche Nordique Claudine	8h30 - 9h30 Gym Forme GV2/GV3 Claudine	9h - 10h GV2 Cardio/Body Sculpt Noura	<b>Activité GOLF</b> Voir conditions particulières (tarifs, horaires...)  83micheleperrin@gmail.com
8h45 - 9h45 Renforcement global GV 3 Aless	8h45 - 9h45 Réveil/tonification musculaire GV3 Marie-Hélène		9h - 10h30 Parcours Santé RDV Parc Franck Leboeuf Noura	9h30 - 10h30 Pilates GV2/GV3 Claudine	10h - 11h GV2/GV3 Pilates Noura	
9h45 - 10h45 Stretching GV3 / GV 2 Aless	9h45 - 10h45 Pilates GV2/GV3 <b>Débutant</b> Marie-Hélène		9h45 - 10h45 Réveil musculaire GV 3 Aless	10h30 - 11h30 Batuka Rythmes Latinos GV2/GV3 Marie-Hélène	<b>**Le planning Swiss Ball/Stretching vous sera communiqué chaque trimestre</b>  <b>Les Swiss Ball (gros ballons) ne sont pas fournis par la GV</b>	
10h45 - 11h45 Body Sculpt GV2 Aless	10h45 - 11h45 Fessiers/Abdos/Cuisses GV2 Marie-Hélène		10h45 - 11h45 Pilates (Petit matériel) GV2/GV3 Aless	11h30 - 12h30 Body Balance (Stretch, Pilates intermédiaire, Yoga)/ Swiss Ball ** GV2/GV3 Marie-Hélène		
11h45 - 12h45 Yoga Ashtanga GV2/GV3 Marie-Hélène	11h45 - 12h45 Pilates/Swiss ball ** GV2/GV3 Claudine	12h10 - 13h10 Swiss ball **/ Stretch GV2/GV3 Aless	11h45 - 12h45 Cuisses/Abdos/Fessiers GV2 Aless	12h30 - 13h30 GV2 Cross Training Aless		
14h30 - 16h Parcours santé RDV Parc Franck Leboeuf Noura		17h45 - 18h45 Body Balance (Stretch, Pilates intermédiaire Yoga) GV2/GV3				
18h30- 19h30 Gym Urbaine marche sportive et gym Stade Saulnier (la Rambla) Aless	19 h - 20 h Hiit Full Body + Stretching  Noura	18h45 - 19h45 Fessiers/Abdos/Cuisses GV2 Marie-Hélène	18h15- 19h15 GV2 Step cardio Marie-Hélène			
	20h - 21h Abdos/Fessiers/Stretching GV2 Marie-Hélène	18h30 - 19h30 Marche Sportive Parking Falquette Noura	19h30 - 20h30 Pound Fit : 1/2 heure/ Kuduro : 1/2 heure Christelle			