

Planning des cours de la saison 2023-2024

Site internet : agvbelair.com / Mail : gvbelair@gmail.com

	Gymnase TCHEUMEO Rue de Neuilly		Gymnase DELOUVRIER Route de Noisy		
Lundi	9h00 / 10h00 GYM DOUCE VALERIE			19h00 / 21h00 CARDIO - FIT BALL (*) - STRETCHING VALERIE	
Mardi	10h30 / 11h30 ACTI-GYM MARIE LUCIE	19h30 / 20h30 CARDIO VALERIE	9h00 / 10h00 GYM DOUCE MARIE LUCIE	19h30 / 20h30 TRAINING ABDOS-FESSIERS YACINE	20h30 / 22h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE GREGORY
Mercredi				14h00 / 15h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE VALERIE	15h00 / 16h00 STRETCHING VALERIE
Jeudi				19h30 / 21h00 ZUMBA – BODY SCULPT CELINE	
Vendredi	10h30 / 11h30 GYM DOUCE GREGORY		9h00 / 10h00 ACTI-GYM VALERIE	19h00 / 20h00 TRAINING ABDOS FESSIERS YACINE	
Samedi				13h30 / 15H00 CARDIO VALERIE	

Les intitulés des cours sont donnés pour information. Les animateurs effectuent leurs cours selon le programme officiel de la F.F.E.P.G.V.
(*) Le ballon n'est pas fourni.