

## Planning des cours de la saison 2024-2025

Site internet : [agvbelair.com](http://agvbelair.com) / Mail : [gvbelair@gmail.com](mailto:gvbelair@gmail.com)

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