

Salle Tcheuméo



Jour	Horaires	Activité
Lundi	09h00 – 10h00	Gym Douce Marie-Lucie
Mardi	10h30 – 11h30 19h30 – 20h30	Acti-Gym Marie-Lucie Cardio Valérie D.
Vendredi	10h30 – 11h30	Gym Douce Grégory
Samedi	10h30 – 11h30	Danse en ligne Valérie

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.

Salle P. Delouvrier

Jour	Horaires	Activité
Lundi	19h00 – 20h30	Cardio Fit-ball* Valérie
Mardi	09h00 – 10h00	Acti-Gym Marie-Lucie
	19h30 – 20h30	Circuit training Marie-Lucie
	20h30 – 22h00	Renforcement Musculaire avec agrès Grégory
Mercredi	14h00 – 15h00	Gym Séniors Valérie
	15h00 – 16h00	Stretching Valérie
Jeudi	19h30 – 21h00	Zumba Céline
Vendredi	09h15 – 10h15	Acti-Gym Valérie
	19h00 – 20h00	Body-Scult Marie-Lucie
Samedi	13h30 – 15h00	Cardio Valérie



* Les ballons ne sont pas fournis par l'association.
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.

