

# Salle Tcheuméo



Jour	Horaires	Activité
Lundi	09h00 – 10h00	Gym douce <b>Marie-Lucie</b>
Mardi	10h30 – 11h30 19h30 – 20h30	Acti-Gym <b>Marie-Lucie</b> Cardio <b>Valérie</b>
Vendredi	10h30 – 11h30	Gym Zen <b>Grégory</b>

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* <b>Valérie</b>
Mardi	09h00 – 10h00	Acti-Gym <b>Marie-Lucie</b>
	19h30 – 20h30	Circuit Training <b>Marie-Lucie</b>
	20h30 – 22h00	Renforcement Musculaire sur agrès <b>Grégory</b>
Mercredi	14h00 – 15h00	Renforcement Musculaire <b>Valérie</b>
	15h00 – 16h00	Stretching <b>Valérie</b>
Jeudi	19h30 – 21h00	Zumba <b>Céline</b>
Vendredi	09h00 – 10h00	Acti-Gym <b>Valérie</b>
	19h00 – 20h00	Body-Scult <b>Marie-Lucie</b>
Samedi	13h30 – 15h00	Cardio <b>Valérie</b>



\* 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.

