



GYM FORM' ET LOISIRS

Assemblée générale : jeudi 03 octobre 2024 18h30

Reprise des cours : Lundi 16 septembre 2024

HORAIRES DES ACTIVITÉS SAISON 2024/2025

Au Complexe sportif Louis BALLARD

GYMNASTIQUE

. LUNDI	de	18 h 30 - 19 h 30	CATHY
. MARDI	de	9 h 00 - 10 h 00	BRUNO
. MARDI	de	20 h 30 - 21 h 30	AMELIE
. MERCREDI	de	20 h 30 - 21 h 30	AMELIE (gym tonique cardio)
. JEUDI	de	9 h 00 - 10 h 00	VIRGINIE (cours diversifié tonique)
. VENDREDI	de	9 h 00 - 10 h 00	BRUNO

STRETCHING

. MERCREDI	de	18 h 00 - 19 h 00	CATHY
. VENDREDI	de	10 h 05 - 11 h 05	BRUNO

GYMNASTIQUE POSTURALE

. MERCREDI	de	19 h 15 - 20 h 15	CATHY
------------	----	-------------------	-------

GYMNASTIQUE "DOUCE"

. JEUDI	de	10 h 05 - 11 h 05	VIRGINIE
---------	----	-------------------	----------

GYMNASTIQUE METHODE PILATES

. MARDI	de	10 h 05 - 11 h 05	BRUNO
---------	----	-------------------	-------

DANSE LATINE

. JEUDI	de	20 h 30 - 21 h 30	AMANDINE
---------	----	-------------------	----------

RANDONNÉE PÉDESTRE

Tous les mardis avec Sylvie et Joëlle

Rendez-vous devant l'AGORA à 13 h 30 (retour pour 16h30 17h)

Tous les vendredis de 18 à 19 heures avec VIRGINIE (à l'essai jusqu'à Noël)
Modalités à venir

AUCUN COURS NE SERA ASSURE PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
Utiliser des baskets propres à usage exclusif pour les cours en salle
Poser sur les tapis des serviettes lors des exercices au sol