

Tableau des cours de GV - Saison 2023 - 2024

Jour		Heures	Lieu	Salle	Cours	Animatrice	
Lundi	1	9h15 / 10h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym Globale	Florence Coutand	LA
	2	10h15 / 11h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym Globale	Florence Coutand	LA
	3	11h15 / 12h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Pilâtes	Florence Coutand	
	4	9h30 / 10h45	Bouzet	Salle Subrenat	Acti Gym Globale	Catherine Sgard	
	5	10h45 - 12h	Bouzet	Salle Subrenat	Acti Gym Globale	Catherine Sgard	
	6	14h30 / 15h30	Bouzet	Salle de danse n°2	Gym Tonique	Félicia Abergel	
	7	20h30 / 21h30	Bouzet	Salle de karaté - gymnase	Piloxing	Aurore Bayle	

Mardi	8	9h15 / 10h15	Bouzet	Salle de karaté	Gym Tonique	Aurore Bayle	
	9	11h45 / 12h45	Bouzet	Salle de danse n°1	Renforcement Musc - Stretching	Florence Coutand	
	10	14h30 / 15h30	Gazinet	Salle des fêtes	Gym Globale - Actigym' Seniors	Nathalie Moneghetti	
	11	17h / 18h	Bouzet	Salle de danse n°1	Gym Globale	Nathalie Moneghetti	
	12	18h30 / 19h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Activ'	Marie Champion	
	13	19h45 / 20h45	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Tonique	Félicia Abergel	

Mercredi	14	9h15 / 11h15	Gazinet	Montsalut ou Lac vert	Marche avec bâtons	Aurore Bayle	
	15	9h15 / 11h15	Gazinet	Montsalut ou Lac vert	Marche nordique	Marie Champion	

Mercredi	16	17h / 18h	Bouzet	Salle de gymnastique	Pilâtes	Patricia Borg	
	17	18h / 19h	Bouzet	Salle de gymnastique	Qi Gong	Patricia Borg	

Jeudi	18	9h / 10h	Bouzet	Dojo	Gym Activ'	Marie Champion	
	19	10h30 / 11h30	Gazinet	Salle des fêtes	Gym Activ' Seniors	Marie Champion	LA
	20	17h45 / 18h45	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Tonique	Félicia Abergel	
	21	19h30 / 20h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Pilâtes	Aurore Bayle	

Vendredi	22	9h15 / 10h15	Gazinet	Salle des fêtes	Gym Activ'	Aurore Bayle	
	23	9h / 10h	Bouzet	Salle de karaté	Gym Activ'	Marie Champion	LA
	24	10h10 / 10h55	Bouzet	Salle de karaté	Pilâtes	Marie Champion	
	25	11h / 11h45	Bouzet	Salle de karaté	Pilâtes	Marie Champion	
	26	20h / 21h	Bouzet	Salle de gymnastique	Body sculpt	Mireille Castaing	

NB : Pour chaque cours, un tapis personnel et des tennis propres sont exigés

LA : Liste d'Attente

Cours Spécifique

Gym douce pour la prévention des chutes - renforcement musculaire - gym équilibre - gym mémoire

Mardi	15h30 / 16h30	Gazinet	Salle des fêtes	Nathalie Moneghetti
-------	---------------	---------	-----------------	---------------------