

Tableau des cours de Gym Volontaire 2025 - 2026

Jour	N° cours	Heures	Lieu	Salle	Cours	Animatrice
Lundi	1	9h15 / 10h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym Globale	Florence Coutand
	2	10h15 / 11h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym Globale	Florence Coutand
	3	11h15 / 12h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Pilates	Florence Coutand
	4	9h / 10h	Bouzet	Salle Subrenat	Acti Gym Globale	Catherine Sgard
	5	10h / 11h	Bouzet	Salle Subrenat	Acti Gym Globale	Catherine Sgard
	6	11h / 12h	Bouzet	Salle Subrenat	Acti Gym Globale	Catherine Sgard
	7	14h30 / 15h30	Bouzet	Salle de danse n°2	Gym Tonique	Félicia Abergel
	8	20h30 / 21h30	Bouzet	Salle de karaté	Piloxing / Pound / Strong	Aurore Duffit

Mardi	9	9h15 / 10h15	Bouzet	Salle de karaté	Gym Tonique	Aurore Duffit
	10	11h45 / 12h45	Bouzet	Salle de danse n°1	Renforcement Musc - Stretching	Florence Coutand
	11	14h30 / 15h30	Gazinet	Salle des fêtes	Gym activ' Seniors	Nathalie Moneghetti
	12	15h30 / 16h30	Gazinet	Salle des fêtes	Cours spécifique senior	Nathalie Moneghetti
	13	17h / 18h	Bouzet	Salle de danse n°1	Gym Globale	Nathalie Moneghetti
	14	18h30 / 19h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Stretching-Pilates	Florence Coutand
	15	19h45 / 20h45	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Tonique	Félicia Abergel

Mercredi	16	9h15 / 11h15	Gazinet	Montsalut ou Lac vert	Marche avec bâtons	Aurore Duffit
	17	9h15 / 11h15	Gazinet	Montsalut ou Lac vert	Marche nordique	Julien Rubbo

Mercredi	18	17h / 18h	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym douce - Pilates	Patricia Borg
	19	18h / 19h	Bouzet	Salle de gymnastique	Qi Gong	Patricia Borg

Jeudi	20	9h / 10h	Bouzet	Dojo	Gym Activ'	Marie Champion
	21	10h / 11h	Bouzet	Dojo	Gym Activ'	Marie Champion
	22	11h / 12h	Bouzet	Dojo	Gym Activ' Seniors	Marie Champion
	23	17h45 / 18h45	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Tonique	Félicia Abergel
	24	19h30 / 20h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Pilates	Aurore Duffit
	25	20h30 / 21h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Body sculpt	Aurore Duffit

Vendredi	26	9h15 / 10h15	Gazinet	Salle des fêtes	Gym activ' Seniors	Aurore Duffit
	27	9h / 10h	Bouzet	Salle de karaté	Gym Activ'	Marie Champion
	28	10h10 / 10h55	Bouzet	Salle de karaté	Pilates	Marie Champion
	29	11h / 11h45	Bouzet	Salle de karaté	Pilates	Marie Champion

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

Pour la marche, des chaussures adaptées sont nécessaires