

Tableau des cours de Gym Volontaire 2026 - 2027

Jour	N° cours	Heures	Lieu	Salle	Cours	Animatrice
Lundi	1	9h10 / 10h10	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym Globale	Florence Coutand
	2	10h15 / 11h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Pilâtes	Florence Coutand
	3	11h15 / 12h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym globale	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 / Stretching	Aurore Duffit
	10	11h45 / 12h45	Bouzet	Salle de danse n°1	Renforcement Musc - Stretching	Florence Coutand
	11	14h / 15h	Gazinet	Salle des fêtes	Gym activ' Seniors	Nathalie Moneghetti
	12	16h / 17h	Gazinet	Salle des fêtes	Gym Globale	Nathalie Moneghetti
	13	18h30 / 19h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Stretching-Pilates	Florence Coutand
	14	19h45 / 20h45	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Tonique	Félicia Abergel

Mercredi	15	9h15 / 11h15	Gazinet	Monsalut ou Lac vert	Marche avec bâtons	Aurore Duffit
	16	9h15 / 11h15	Gazinet	Monsalut ou Lac vert	Marche rapide avec bâtons	Julien Rubbo

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

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

Vendredi	25	9h15 / 10h15	Gazinet	Salle des fêtes	Gym activ' Seniors	Aurore Duffit
	26	9h / 10h	Bouzet	Salle de karaté	Gym Activ'	Marie Champion
	27	10h10 / 10h55	Bouzet	Salle de karaté	Pilates	Marie Champion
	28	11h / 11h45	Bouzet	Salle de karaté	Pilates	Marie Champion

Mardi	CS	15h / 16h	Gazinet	Salle des fêtes	Cours spécifique senior	Nathalie Moneghetti
-------	----	-----------	---------	-----------------	-------------------------	---------------------

NB : Pour chaque cours, un tapis personnel et des tennnis propres sont exigés
Des lests et un élastique peuvent être utiles pour certains exercices
Pour la marche, des chaussures adaptées sont nécessaires