



GYM "V" POUR TOUS

PLANNING COURS EN SALLES ADULTES

2019 - 2020

gymvpourtous.fr
 dominiquecloarec@noos.fr
 Dominique : 06 62 80 72 00
 Nicol : 06 59 21 97 98

JOUR	LIEUX	N° COURS	HEURES	COURS
LUNDI	Centre Georges Pompidou 142, rue de Fontenay	1	12h15 - 13h15	Gym Tonique
	Gymnase Parc du Château 26, rue des Vignerons	30	09h00 - 10h00	Gym Entretien/Etirements
		31	10h00 - 11h00	Gym Pilates
		32	11h00 - 12h00	Gym Tonique
	Gymnase de Benedetti 27, rue des Laitières	40	10h00 - 11h00	Gym Entretien/Etirements
MARDI	Centre Georges Pompidou	2	09h00 - 10h00	Gym Tonique
		3	10h00 - 11h00	Gym Entretien/Etirements
		4	11h00 - 12h00	Gym Tonique/Etirements
		5	14h00 - 15h00	Gym Entretien
	Gymnase de Benedetti	41	9h00 - 10h00	Gym Tonique
		42	10h00 - 11h00	Gym Entretien/Etirements
		43	11h00 - 12h00	Gym Entretien
MERCREDI	Centre Georges Pompidou	6	09h00 - 10h00	Gym Tonique
		7	10h00 - 11h00	Gym Tonique
		8	11h00 - 12h00	Gym Douce/Relaxation
	Gymnase Parc du Château	33	10h00 - 11h00	Gym Entretien/Equilibre Seniors
JEUDI	Centre Georges Pompidou	9	09h00 - 10h00	Gym Tonique
		10	10h00 - 11h00	Gym Assouplissements/Etirements
		11	11h00 - 12h00	Gym Entretien/Etirements
		12	12h30 - 13h30	Gym Tonique
		13	13h45 - 15h00	Jazz/ Danse
	Gymnase Parc du Château	34	09h00 - 10h00	Gym Entretien/Etirements
		35	10h00 - 11h00	Gym Tonique
		36	11h00 - 12h00	Gym Assouplissements/Etirements
VENDREDI	Centre Georges Pompidou	14	09h00 - 10h00	Gym Tonique
		15	10h00 - 11h00	Gym Tonique
		16	11h00 - 12h00	Gym Douce/Relaxation
	Gymnase Parc du Château	37	11h00 - 12h00	Gym Après Cancer
	Gymnase Louis-Georges Serre 14-16 rue du Commandant Mowat	80	09h00 - 10h00	Gym Entretien
	Maison des Associations	20	09h00 - 10h00	Gym Pilates débutants
		21	10h00 - 11h00	Gym Pilates
		22	11h00 - 12h00	Gym Assouplissements/Etirements

Pas de cours pendant les vacances scolaires - Si un cours compte moins de 12 adhérents inscrits à la fin du 1er trimestre, il pourra être supprimé.