

PLANNING DES COURS - SAISON 2019 - 2020

Jours	Horaires	Annexe Gymnase Zola	Gymnase Renan Michelet	Gymnase Municipal (1)	Grenier du Bois Petit	Gymnase ROSTAND	Gymnase Ferdinand Buisson	Salle Ambroise CROIZAT	Animateurs	Permanence Cours
Lundi	9H30 - 10H30	Pilates (3)							Frédéric DUBUS	Marie Claude, Sabine,
	10H45 - 11H45	Pilates (3)							Frédéric	Yannick
	16H30 - 17H30					Entretien Musculaire			Bénédicte DA SILVA	Marie Jo / Christine
	17H30 - 18H30					Entretien Musculaire			Bénédicte	
	17H30 - 18H30		GYM TONIC						Sarah ROUSSEL	Dominique W, Sabine, Hubert
	18H30 - 19H30		GYM TONIC						Sarah	
Mardi	16H15 - 17H15			Remise en forme					Sarah	Dominique L
Mercredi	9H15 - 10H15			Eveil Musculaire (2)					Audran	Marie Claude
	16H15 - 17H15				Stretching				Sarah	Marie Claude
	17H30 - 18H30				Stretching				Sarah	Marie Claude, Sabine, Hubert
	18H45 - 19H45				Stretching				Sarah	Marie Jo
Jeudi	15H45 - 16H45						Renforcement Abdo Fessiers		Bénédicte DA SILVA	Dominique W Maroe JO
	17H00 - 18H00			Pilates (3)					Bénédicte	Christine
	18H15 - 19H15			Renforcement musculaire					Julien BREMAUD	Isabelle
	19H30 - 20H30			Renforcement musculaire					Julien	Isabelle, Yannick
	18H30 - 19H30							Danse - Débutants	Christine MEKDOUR	Marie Jo, Marie Claude
	19H30 - 20H30							Danse - Novices	Christine	Marie Jo, Marie Claude
	20H30 - 21H30							Danse - Confirmés	Christine	Marie Jo, Marie Claude
Vendredi	9H30 - 10H30			Eveil Musculaire (2)					Audran	Dominique L
	16H45 - 17H45	Pilates (3)							Frédéric	Isabelle
	17H45 - 18H45	Pilates (3)							Frédéric	Isabelle

(1) Salle pour 43 personnes - Inscription obligatoire à et uniquement à ces cours - les 43 premier(e)s inscrit(e)s seront retenu(e)s pour ces cours

(2) Cours au choix : soit le mercredi - soit le vendredi (pas de cumul)

(3) maximum 20 participant(e)s - les 20 premier(e)s inscrit(e)s seront retenu(e)s pour ce cours

Adresses des sites :

Annexe Gymnase Zola - Rue Victor Mény

Gymnase Renan - Michelet : 132, rue Pierre Corneille

Gymnase Municipal : rue Gaston Contremoulins (Face à l'Intermarché/Kiabi)

Grenier du Bois Petit : 2 ave de la Libération (1er étage de la PMI escalier extérieur)

Gymnase ROSTAND : Complexe Jacques Anquetil 194 Rue Léon SALVA

Gymnase Ferdinand Buisson : Rue Marius Vallée

Salle Ambroise CROIZAT : Avenue de la Libération