



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Année 2020 - 2021

(A compter du 05/10/2020)

Planning COVID

Lundi	9H00 - 10h00	<i>Gym Bien-être</i>	Renfort Musculaire - Pilates (Nolwenn)
	17h45 - 18h45	<i>Gym Bien-être</i>	Pilates (<i>Raphaëlle</i>)
	19h00 - 20h00	<i>Gym Bien-être</i>	Pilates (<i>Raphaëlle</i>) niveau confirmé
Mardi	9H00 - 10h00	<i>Gym Bien-être</i>	Gym Dynamique (<i>Nolwenn</i>)
	18h15 - 19h15	<i>Gym Bien-être</i>	Renfort Musculaire Postural (<i>Katia</i>)
	19h30 - 20h30	<i>Gym Bien-être</i>	Equilibre Postural - Yoga Sophrologie (<i>Katia</i>)
Mercredi	09H45 - 10h45	<i>Gym Bien-être</i>	Gym Séniors avec Equilibre Mémoire (<i>Raphaëlle</i>)
	10h55 - 11h55		Body Zen - souplesse Pilates (<i>Raphaëlle</i>)
	18h15 - 19h15	<i>Gym Bien-être</i>	Body Zen (<i>Clémence</i>)
	19h30 - 20h30	<i>Gym Tendance</i>	Cardio Mouv' (<i>Clémence</i>)
Jeudi	09H00 - 10h00	<i>Gym Bien-être</i>	Gym Multi-activités (<i>Danielle</i>)
	18h20 - 19h20	<i>Gym Bien-être</i>	Pratique d'Etirements (<i>Jeanne</i>)
	19h35 - 20h35	<i>Gym Bien-être</i>	Renfort musculaire (<i>Nolwenn</i>)
	19h30 - 20h30		Multisports Homme - Renfort Musculaire (<i>Luc</i>)
Vendredi	18h15 - 19h15	<i>Gym Bien-être</i>	Renfort musculaire (<i>Axelle</i>)

Lieu : Tous les cours se dérouleront dans notre nouvelle salle (anciennement Gymnase de la Montjoie) sauf le cours Hommes du jeudi soir qui se passe dans le Gymnase n°1

Votre section vous propose aussi :

L'atelier **MÉMOIRE pour les séniors** (le mardi & le jeudi d'Octobre à Février)

L'activité **MARCHE NORDIQUE** sport Santé (avec des bâtons) le Vendredi 10h15-11h15 (niveau avancé) et 11h15-12h15 (niveau débutant)

Pour découvrir nos activités, consulter notre blog : <http://gvstdeniserval.canalblog.com>

Nous contacter à l'adresse mail suivante : gv.stdeniserval@gmail.com