



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