

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE – ESTRABLIN Saison 2020/2021

LUNDI

Activité	Horaire	Animateur	Référent cours	Salle
Gym Tendance	9 h 00 à 10 h 00	Josiane		Dojo
Gym Tendance Pilates	10 h 00 à 11 h 00	Mohammed		Dojo
Gym Equilibre Mémoire	10 h 15 à 11 h 15	Josiane		Salle festive
Gym Tendance Pilates	11 h 00 à 12 h 00	Mohammed		Dojo
Gym douce	14 h 15 à 15 h 15	Michèle		Dojo
Gym douce	15 h 30 à 16 h 30	Michèle		Dojo
MIX'CARDIO Training	18 h 15 à 19 h 15	Audrey		Salle festive
Aquagym	18 h 45 à 19 h 25			Villette de Vienne
Aquagym/natation : 1s/2	19 h 30 à 20 h 10			Villette de Vienne
STEP	19 h 30 à 20 h 30	Audrey		½ gymnase
Cardio- Muscu avec haltères	19 h 30 à 20 h 30	Lory		Dojo
Sophrologie	19 h 30 à 20 h 30	Nathalie		Salle polyvalente
Pilates fondamental	20 h 30 à 21 h 30	Lory		Dojo

MARDI

QI-GONG	9 h 15 à 10 h 45	Hélène		Salle festive
Renforcement musculaire	18 h 45 à 19 h 45	Audrey		Salle festive
Gym Tendance Pilates	19 h 50 à 20 h 50	Mohammed		Salle festive
Cardio danse / Stretching	20 h 00 à 21 h 00	Audrey		Salle polyvalente

MERCREDI

Marche active	9 h 00 à 10 h 00	Muriel		Autour d'Estrablin
Gym Tendance Pilates	9 h 30 à 10 h 30	Mohammed		Dojo
Gym Tendance Pilates	10 h 40 à 11 h 40	Mohammed		Dojo
Activités Physiques Adaptées (APA)	10 h 45 à 11 h 45	Josiane		Salle festive
Gym / Stretching	19 h 00 à 20 h 00	Amélie		Salle festive
Gym Tendance Pilates	20 h 15 à 21 h 15	Mohammed		Salle festive

JEUDI

Yoga	16 h 30 à 17 h 30	Josiane		Dojo
Gym Cardio	19 h 30 à 20 h 30	Lory		Dojo
Aérobixe	20 h 30 à 21 h 30	Lory		Dojo

VENDREDI

Marche active	9 h 00 à 10 h 00	Jean Luc		Autour d'Estrablin
Pilates Gym douce	9 h 00 à 10 h 00	Josiane		Dojo
Gym tonique	10 h 15 à 11 h 15	Eva		Dojo
Gym'Equilibre Mémoire	10 h 30 à 11 h 30	Josiane		Salle festive
Marche Nordique	10 h 30 à 12 h 00	Jean-Luc		Autour d'Estrablin
Aquagym	11 h 05 à 11 h 45			Villette de Vienne
Randonnée douce	Après midi	Béatrice / Thérèse		Autour d'Estrablin
Danses de salon	15 h 00 à 16 h 30	Joël		Salle festive
Aquagym/natation : 1s/2	20 h 30 à 21 h 15			Villette de Vienne

SAMEDI

Marche Nordique	10 h 00 à 11 h 30	Yann		Autour d'Estrablin
-----------------	-------------------	------	--	--------------------

DIMANCHE

Randonnée (ou samedi)	Journée	Béatrice / Thérèse		à définir
-----------------------	---------	-----------------------	--	-----------