

PLANNING Gym Volontaire Saison 2023/2024

Jour	Horaire	Cours	Animateur	Lieu	
lundi	09h00 10h00	Gym dynamique	Christel THIBAUD	Romain Tisserand	☐
lundi	10h00 11h00	Gym Entretien	Christel THIBAUD	Romain Tisserand	☐
lundi	15h00 16h00	Pilates Renforcé	Christel THIBAUD	Romain Tisserand	☐
lundi	16h00 17h00	Pilates	Christel THIBAUD	Romain Tisserand	☐
lundi	18h00 19h00	Gym + Stretching	Marc TURPIN	Romain Tisserand	☐
lundi	19h00 20h00	Renforcement Musculaire + Pilates	Marc TURPIN	Romain Tisserand	☐
Mardi	09h00 10h00	Gym Tonique+ Stretching	Christine VITRY	Romain Tisserand	☐
Mardi	10h00 11h00	Gym Tonique+ Stretching	Christine VITRY	Romain Tisserand	☐
Mardi	14h00 15h00	Gym douce	Bernadette RUSCASSIE	Romain Tisserand	☐
Mardi	15h00 16h00	Gym douce	Danièle DEVILLE	Romain Tisserand	☐
Mardi	17h00 18h30	Gym Tonique+ Stretching	Christine VITRY	Romain Tisserand	☐
Mardi	18h30 19h30	Gym Tonique+ Stretching	Christine VITRY	Romain Tisserand	☐
Mercredi	15h30 16h15	Gym aquatique	Guillaume FERRI	Centre nautique	☐
Mercredi	16h15 17h00	Gym aquatique	Guillaume FERRI	Centre nautique	☐
Mercredi	19h00 20h00	Gym Dynamique	Edouard BALLARIN	Salle derrière le Boulodrome	☐
Jeudi	09h00 10h00	Gym Bien être	Arnaud BALDUCCI	Romain Tisserand	☐
Jeudi	10h00 11h00	Gym Bien être	Arnaud BALDUCCI	Romain Tisserand	☐
Jeudi	12h15 13h15	Gym Très Dynamique	Danièle DEVILLE	Romain Tisserand	☐
Jeudi	16h45 17h45	Gym Chinoise	Xavier GILBERT-BELLER	Romain Tisserand	☐
Jeudi	18h15 19h15	Gym très dynamique	Edouard BALLARIN	Romain Tisserand	☐
Jeudi	19h30 20h30	Cross Training	Edouard BALLARIN	Salle derrière le Boulodrome	☐
Jeudi	20h30 21h30	Gym Détente	Christel MARQUE	Salle derrière le Boulodrome	☐
Vendredi	09h00 10h00	Gym douce	Marc TURPIN	Romain Tisserand	☐
Vendredi	10h00 11h00	Gym Dynamique+Pilates	Marc TURPIN	Romain Tisserand	☐
Samedi	08h45/10h15	Renforcement Musculaire + Pilates + Stretching	Marc ou Malika	Salle derrière le Boulodrome	☐
Samedi	10h00 11h30	Marche Nordique	Edouard BALLARIN	Extérieur	☐
Samedi	12h00 12h45	Gym aquatique-grand bassin	Kenny DUONG	Centre Nautique	☐
Samedi	12h45 13h30	Gym aquatique- petit bassin	Kenny DUONG	Centre Nautique	☐