PLANNING 2021-2022

Plus de cours le lundi

MARDI

Alice

SALLE 7

10H00 GEM
Gym Entretien musculaire
1 heure

11H00 RENFO DOUX
Renforcement musculaire
Etirements Relaxation
1 heure

12H00

PETIT GYMNASE

18H30 GYM COMPÈTE GROUPE 1
(2010 et avant)
1 heure 30

20H00 CIRCUIT TRAINING
1 heure

21H00

Mélanie

SALLE 7

18H30 A.A.C ADULTE
1 heure 30

20H00 BODY MOOV'
1 heure

21H00

20H45

MERCREDI

Alice

PETIT GYMNASE

13H30 GYM ACCESS 7 / 10 ANS
(2014-2011)
1 heure 30

15H00 GYM ACCESS 11 ANS ET +
(2010 et avant)
1 heure 30

16H30 GYM DÉBUTANT
(2015 & 2016)
1 heure

17H30 GYM COMPÈTE GROUPE 2
(2014-2011)
2 heures

19H30

19H45 CAFE
Cuisse Abdos
Fessiers Etirements
1 heure

Mélanie

SALLE 7

12H15 MULTI FITNESS
Chaque semaine,
un cours différent
1 heure

13H15

MALLET

13H30 AAC CM1 & CM2
(2012 & 2011)
1 heure

14H30 AAC CE1 & CE2
(2014 & 2013)
1 heure

15H30 AAC CP & MATERNELLES
(2016 & 2017)
1 heure

16H30

MALLET

17H00 FITNESS ADO
1 heure

18H00

JEUDI

Alice

SALLE 5

10H00 GYM DOUCE
1 heure

11H00 CAFE
Cuisse Abdos
Fessiers Etirements
1 heure

12H00

SALLE 7

18H30 RMP
Renforcement
des Muscles Profonds
1 heure

19H30 BODY SCULPT
Renforcement musculaire
général
1 heure

20H30

VENDREDI

Alice

PETIT GYMNASE

17H00 GYM ACCESS 7 / 10 ANS
(2014-2011)
1 heure 30

18H30 GYM PARKOUR
FREESTYLE
(2010 et avant)
1 heure 30

20H00

21H00

Mélanie

SALLE 7

18H00 AAC COLLÈGE
6°-5°- 4°-3°
1 heure 30

19H30 AAC LYCÉE
1 heure 30

17H00

SAMEDI

Alice

PETIT GYMNASE

9H00 GYM DÉBUTANT
(2015-2016)
1 heure

10H00 GYM COMPÈTE GROUPE 1
(2010 et avant)
2 heures

12H00 GYM ACCESS 11 ANS ET +
(2010 et avant)
1 heure 30

13H30

PETIT GYMNASE

14H00 GYM COMPÈTE GROUPE 2
(2014-2011)
1 heure 30

15H30 GYM ACCESS 7 / 10 ANS
(2014-2011)
1 heure 30



FITNESS

GYMNASTIQUE

NOS ÉDUCATRICES



A.A.C 1H

A.A.C 1H30

Nos salles de cours :

PETIT GYMNASE
Accès rue de la Distillerie, derrière le Dojo et le Centre Socioculturel.

SALLE 7 ET SALLE 5
Accès route de Jouet, Portail en bois face au Crédit Agricole

MALLET
Nouvelle salle de AAC, lieu dit Mallet, à 3km de Mauzé, direction d'Usseau - Le Coudret. A côté du SIVOM.