



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VOGLANS VIVIERS



PLANNING 2022 – 2023

LUNDI

Méthode Pilates

9h30–10h30

Viviers

Mélanie

Qi Gong

18h15–19h15

Viviers

Romain

Stretching

18h30–19h30

Voglans

Mélanie

Body Tonic (Cardio – Renfo Muscu)

19h30–20h30

Voglans

Mélanie

MARDI

Training pour tous

9h–10h

Voglans

Stéphanie

Gym Equilibre Mémoire
(Bien Vieillir)

10h–11h

Voglans

Stéphanie

Body Tonic (Cardio – Renfo Muscu)

18h30–19h30

Viviers

Mélanie

Zumba® – Kudurofit®

18h30–19h30

Voglans

Marjorie

Marche Nordique
(Prépa physique générale)

18h–19h30

Rdv Parking

Stéphanie

MERCREDI

Renfo musculaire

9h–10h

Viviers

Stéphanie

Gym Equilibre mémoire
(Bien Vieillir)

10h–11h

Viviers

Stéphanie

Méthode Pilates (confirmés)

18h15–19h15

Voglans

Mélanie

Fit' Chorée
(enchaînement chorégraphique)

19h30–20h30

Voglans

Marion

JEUDI

Renfo musculaire

9h–10h

Voglans

Alicia

Stretching postural

10h–11h

Voglans

Alicia

Marche AS + Courir SBE *

18h30–20h

Rdv Parking

Stéphanie

*1^{er} semestre : Marche Active Santé / 2^e semestre : Courir Santé Bien-Être

Cross Training

18h30–19h30

Voglans

Luce

Yoga

18h20–19h20
19h20–20h20

Viviers

Jennifer

VENDREDI

Body Zen®

10h–11h

Viviers

Karine

EPGV VOGLANS VIVIERS

Place de la Mairie, 73420 Voglans

epgvoglansviviers@gmail.com – epgvoglansviviers.fr

**20
séances
par
semaine**
à partir de
93 euros,
licence
EPGV
incluse

