



ASCL GV LAGNIEU



Gym douce, Stretching, Fitness,
Renforcement musculaire,
Parcours oxygène, Yoga et Pilates



CONTACTS : gvlagnieu@outlook.fr- 06 19 73 41 78 ou 06 67 79 12 43

Planning des cours saison 2023-2024

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEURS
LUNDI	14h00 à 15h00	Fitness	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°3	Aurélie
	15h05 à 16h05	Bien vieillir	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°4	Aurélie
	18h05 à 19h05	Step	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°2	Bérénice
	19h10 à 20h10	Renfo-Cardio	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°2	Bérénice

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEURS
MARDI	9h00 à 10h00	Fitness	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°3	Aurélie
	14h00 à 15h00	Stretching	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°3	Céline

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEURS
MERCREDI	9h00 à 10h15	Yoga	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°4	Hélène (Nouvelle animatrice)
	19h10 à 20h10	Renfo-Cardio	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°3	Sophie

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	LIEUX	ANIMATEURS
JEUDI	09h00 à 10h00	Pilates	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°3	Aurélie
	10h05 à 11h05	Parcours oxygène	En extérieur (salle si mauvais temps)	Aurélie
	14h00 à 15h00	Gym Douce	Gymnase Jean-Pierre Cellier / Salle n°3	Céline



Cours également pendant la 1^{ère} semaine des vacances de Toussaint, février et pâques !

Impératif : avoir des baskets réservées au sport en salle (semelles propres) serviette et bouteille d'eau !



ASCL GV Lagnieu

Tél :06.19.73.41.78 ou 06 67 79 12 43

Mail :gvlagnieu@outlook.fr

Mairie de Lagnieu - 16 Rue Pasteur, 01150 Lagnieu

<https://www.gymsportlagnieugv.fr/>