



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE BARBY SAISON 2023/2024

REPRISE DES COURS LE LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

### PLANNING DES COURS PAR ACTIVITE

Salle des Fêtes : avenue Paul Chevallier 73230 BARBY

Salle de Conférence : Maison des Associations - 2ème étage- place de la Mairie - 73230 BARBY

Salle des 4 saisons : place Khellas 73230 BARBY (à côté de la Monferine)

COURS	JOURS	HEURES	SALLE	
STRETCHING / Gym Posturale	LUNDI	SOPHIE : 19h00 à 20h00	Salle des Fêtes	
	JEUDI	SOPHIE : 17h10 à 18h10	Salle des 4 saisons	
<b>PILATES (cours limité à 20 pers/25 pers maxi)</b>				
Pilates	LUNDI	SOPHIE : 17h45 à 18h45	Salle des Fêtes	
Pilates Gym	MARDI	SOPHIE : 15h30 à 16h30	Salle des Fêtes	
Pilates	JEUDI	SOPHIE : 18h30 à 19h30	Salle des Fêtes	
GYMNASTIQUE	Stretching	MARDI	NADEGE : 17h10 à 18h10	Salle des Fêtes
	Cardio renforcement training	MARDI	NADEGE : 18h20 à 19h20	Salle des Fêtes
	Body Tonic	MERCREDI	NADEGE : 18h40 à 19h40	Salle des Fêtes
	Cross training	MERCREDI	NADEGE : 19h50 à 20h50	Salle des Fêtes
MARCHE ACTIVE	MERCREDI	NADEGE : 17h15 à 18h30	Extérieur	
GYM renforcement musculaire	JEUDI	NADEGE : 10h30 à 11h30	Salle des Fêtes	
GYM - bodyart	MARDI	MURIEL : 19h15 à 20h15	Salle de Conférence	
STEP INTERMEDIAIRE	MARDI	OPHELIE : 19h30 à 20h30	Salle des Fêtes	
STEP DEBUTANT	JEUDI	OPHELIE : 17h30 à 18h15	Salle des Fêtes	
COUNTRY / Danse en ligne DEBUTANT PLUS et NOVICES 1	JEUDI	PIERRETTE : 18h15 à 20h15	Salle des 4 saisons	

Adresse mail et renseignements : [gvbarby@hotmail.fr](mailto:gvbarby@hotmail.fr)

Site internet : [www.gvbarby.fr](http://www.gvbarby.fr)

Siège social : Maison des Association - Place de la mairie - 73230 BARBY

Agrément Ministériel Jeunesse et Sports n° 73S10507 du 14/12/2007