

GV Sassenage

	Dojo des Pies	Dojo Jeannie Longo	Salle Danse Jeannie Longo	Préau Ecole des Pies	Salle muscu Jeannie Longo	Engenières	Piscine	Stade de Foot
Lundi	8h45-9h45 1 - Gym Vitalité Caroline	9h00-10h00 Body Zen Coline						
	9h45-10h45 2-Gym Bien Vieillir Caroline							
			14h15-15h15 Pilates Chantal					
		15h15-16h15 Gym équilibre Laura	15h15-16h15 Pilates Chantal					
		16h15-17h15 Gym équilibre Laura						
				18h30-19h30 3-Gym Vitalité Romain				
Mardi							8h00-9h00 Aqua gym/Nat Thierry	
	12h30-13h30 4- Fit Gym Fit Zen Isabelle							
					14h00-16h00 Musculation (en autonomie)			
Mercredi			9h00-10h30 Yoga Patrice					
				18h15-19h15 5-Cardio Training David				
Jeudi	8h45-9h45 6-Gym Bien Vieillir Caroline							
	9h45-10h45 7-Gym Vitalité Caroline							10h30-11h30 Marche active Chantal
	11h00-12h00 Stretching Caroline							
	12h30-13h30 8- Fit Gym Fit Zen Isabelle							
			15h15-16h15 Pilates Chantal					
				17h50-18h50 Danse Country Laura				
				19h00-20h00 9-Gym Vitalité Caroline				
Vendredi		8h30-9h30 10-Gym Vitalité Caroline						
								10h30-11h30 Marche active Chantal
					14h00-16h00 Musculation 14h30-15h30 Coaching Audrey			
		15h30-16h30 Stretching Marie-Françoise						