



PLANNING

SAISON 2022-2023

DEBUT DES COURS
LUNDI 12 SEPT 2022



SALLE PRE GRAND			
LUNDI	9h30 - 10h30	Renfo full body	Sophie
	10h30 - 11h30	Gym modérée	Florian
	17h - 18h15	Renfo et 15 min de stretching	Sophie
	18h15 - 19h	Gym cardio	Sophie
	19h15 - 20h15	Zumba	Delphine
MARDI	9h - 11h	Marche Nordique (places limitées)	Sophie
	9h - 10h	Spécial séniors (cours à 95 €)	Clarisse
	10h - 11h	Renfo full body	Clarisse
	11h - 12h	Pilates	Clarisse
	17h30 - 18h15	Stretching	Sophie
	18h15 - 19h	Step	Sophie
	19h - 20h	Renfo full body	Sophie
MERCREDI	9h - 10h	Gym modérée	Clarisse
	17h - 18h	Body Zen (stretching, yoga doux, relaxation)	Laetitia
	18h - 19h	Renfo full body	Laetitia
	19h - 20h	Z'dance	Laetitia
	20h - 21h	Pilates	Laetitia
JEUDI	12h15 - 13h30	Marche Nordique (places limitées)	Sophie
	9h30 - 10h30	Spécial séniors (cours à 95 €)	Delphine
	10h30 - 11h30	Renfo full body	Delphine
	18h - 19h	Body Zen (stretching, yoga doux, relaxation)	Laetitia
	19h - 20h	Renfo full body	Laetitia
	20h - 21h	Yoga	Laetitia
VENDREDI	9h30 - 10h30	Gym dynamique	Gilles
	10h30 - 11h30	Gym douce	Gilles
	17h - 18h	Pilates	Laetitia
	18h - 19h	Renfo full body	Laetitia
SAMEDI	9h30 - 10h15	Renfo full body	Anne-Marie / Julie
	10h15 - 11h	Fit baguettes	Anne-Marie / Julie
	11h - 11h45	Stretching	Anne-Marie / Julie

SALLE DE BOUTHEON			
LUNDI	18h30 - 19h30	Renfo full body	Gilles
	19h30 - 20h30	Step	Gilles
MARDI	18h30 - 19h30	Renfo full body	Florian
	19h30 - 20h30	Cross training	Florian
JEUDI	18h30 - 19h30	Gym cardio	Anne-Marie
	19h30 - 20h30	L I A	Anne-Marie

695 chemin de pré grand 42160 Andrézieux Bouthéon

Siret 400 260 642 00014 – APE 926C - 06 75 72 94 89

Facebook : Gym Volontaire Andrézieux – mail : gvandrezieux@live.fr

Site : gymvolontaireandrezieux.fr

cours seniors

cours en extérieur