



PLANNING

SAISON 2025-2026

DEBUT DES COURS
LUNDI 8 SEPT 2025



SALLE PRE GRAND			
LUNDI	9h - 10h	Renfo dynamique	Sophie
	10h - 11h	Gym modérée (sans impact)	Alexandra
	11h - 12h	Techniques douces	Alexandra
	17h - 18h15	Renfo et 15 min de stretching	Sophie
	18h15 - 19h	Gym cardio	Sophie
	19h - 19h45	Renfo full body	Céline
	19h45 - 20h30	Step	Céline
MARDI	9h - 11h	Marche Nordique (places limitées)	Sophie
	9h - 10h	Spécial séniors	Clarisse
	10h - 11h	Renfo full body	Clarisse
	11h - 12h	Pilates	Clarisse
	12h30 - 13h30	Renfo dynamique	Clarisse
	17h30 - 18h30	Pilates	Florian
	18h30 - 19h30	Renfo full body	Florian
MERCREDI	19h30 - 20h30	Cross Training	Florian
	9h15 - 10h15	Gym modérée (sans impact)	Clarisse
	10h15 - 11h15	Renfo dynamique	Clarisse
	11h15 - 12h	Stretching	Audrey
	12h15 - 13h	Step dance	Audrey
	13h - 13h45	Renfo full body	Audrey
	17h - 18h	Body Zen (stretching, yoga doux, relaxation)	Laetitia
JEUDI	18h - 18h45	Renfo full body	Laetitia
	18h45 - 19h30	Z'dance	Laetitia
	19h30 - 20h30	Pilates	Laetitia
	9h - 10h	Spécial séniors	Julie
	10h - 11h	Renfo dynamique	Julie
	12h15 - 13h	Renfo full body	Sophie
	13h - 13h45	Stretching	Sophie
VENDREDI	17h30 - 18h30	Fit ball	Laetitia
	18h30 - 19h30	Renfo full body	Laetitia
	19h30 - 20h30	Yoga	Laetitia
	10h - 11h	Gym dynamique	Katia
	11h - 12h	Mobilité	Katia
	12h30 - 13h30	Z'dance	Katia
SAMEDI	13h30 - 14h30	Yoga	Laetitia
	17h - 18h	Pilates	Laetitia
	18h - 19h	Renfo full body	Laetitia
	9h30 - 10h15	Renfo full body	Anne-Marie / Julie
	10h15 - 11h	Fit baguettes	Anne-Marie / Julie
	11h - 11h45	Stretching	Anne-Marie / Julie

SALLE DE BOUTHEON			
JEUDI	18h30 - 19h30	Gym cardio	Anne-Marie
	19h30 - 20h15	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 séniors

cours en extérieur