



PLANNING CLUB GYM'V 2024 / 2025



LUNDI	10:00 - 11:00 PILÂTES Omnisport sous piscine tous public niveau 1 Cissy	14:15 - 16:15 MARCHE NORDIQUE bon niveau Bois de Clamart tous public Coco	16:15 - 17:15 MARCHE NORDIQUE remise en marche Bois de Clamart tous public Coco	18:00 - 19:00 GYMNASTIQUE DOS Marceau tous public Coco	18:30 - 19:30 STRETCHING Magne Dojo tous public Evelyne	19:00 - 20:00 STRETCHING Marceau tous public Coco	18:45 - 19:45 CIRCUIT TRAINING Michelet tonique Eleni	19:45 - 20:45 YOGA VINYASA Michelet tonique Eleni
MARDI	9:00 - 10:30 RÉVEIL MUSCULAIRE Omnisport sous piscine tous public / Senior Evelyne	10:30 - 12:00 GYM DOUCE Omnisport sous piscine tous public / Senior Evelyne	12:00 - 13:00 YOGA Magne Gym tous public / Senior Daria	16:40 - 17:40 GYMNASTIQUE DOS Omnisport sous piscine tous public / Senior Coco	18:00 - 19:00 YOGA Marceau tous public Caroline	19:00 - 20:15 YOGA Marceau tous public Caroline	18:00 - 19:00 PILÂTES H.L Barolet tous public Cissy	19:00 - 20:00 ZUMBA Tonic débutants H.L Barolet tonique Cissy
MERCREDI	9:00 - 10:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Gym tous public Sylvie	9:00 - 10:00 PILÂTES Omnisport sous piscine tous public niveau 2 Cissy	10:00 - 11:00 ASSOUPPLISSEMENT Omnisport sous piscine tous public Cissy	11:00 - 12:00 STRECH'YOGA Omnisport sous piscine tous public Evelyne	18:30 - 19:30 POWER SCULPT Michelet tonique Eleni	19:30 - 20:30 STRETCHING Michelet tous public Eleni	20:00 - 22:00 VOLLEY BALL Loisir Michelet tonique Christophe	
JEUDI	9:00 - 10:15 HATHA YOGA H.L Barolet tous public Roberta	10:45 - 11:45 ZUMBA Gold 18 Bleuzen tous public Cissy	11:45 - 12:45 PILÂTES 18 Bleuzen tous public niveau 1 Cissy	14:15 - 16:15 MARCHE NORDIQUE débutant Bois de Clamart tous public Coco	18:30 - 19:30 ENER'QJ GONG 18 Bleuzen tous public Sylvie	19:30 - 20:30 PILÂTES 18 Bleuzen tous public Sylvie	INSTALLATIONS SPORTIVES - VANVES 92170 :	
VENDREDI	9:00 - 10:00 EQUILIBRE Omnisport sous piscine tous public Maria-Carmen	9:00 - 10:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Gym tous public Eleni	10:15 - 11:15 POWER SCULPT Omnisport sous piscine tous public Eleni	12:00 - 13:00 POSTURAL'BALL (swiss ball) Omnisport sous piscine tous public Coco	18:30 - 19:30 BODY SCULPT Magne Dojo tonique Evelyne	19:00 - 20:15 HATHA YOGA Dambon tous public Roberta	<ul style="list-style-type: none"> • 18 Bleuzen : 18 rue Jean Bleuzen <u>interphone</u> : salle en sous sol • H.L Barolet : 12 Rue Larmeroux <u>interphone</u> : "Salle des Cineastes" au dessus de la piscine - au fond du parking 1er étage • Magne : 10-12 Rue Danton dojo et gymnase (descendre au sous-sol) • Marceau : 22 rue Marceau <u>interphone</u> : salle de danse (côté du square) • Michelet : Entrée 42 rue du Lycee (Lycee Michelet) • Omnisport sous piscine : 12 Rue Larmeroux accès sous-sol via les escaliers à gauche de la piscine • Bois de Clamart : RDV au carrefour de l'Anémomètre Covoiturage possible • Dambon : 39 rue J.B. Potin ou 29 av. du Dr François Arnaud (stade) 	
SAMEDI	9:00 - 10:00 CUISSÉ ABDO-FESSIERS Marceau tous public Eleni	9:15 - 10:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Omnisport sous piscine tous public Evelyne	10:00 - 11:00 STRETCHING ou YOGA VINYASA Marceau tous public Eleni	10:15 - 11:30 BODY BARRE Omnisport sous piscine tonique Evelyne	11:00 - 12:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Marceau tous public Eleni	11:30 - 12:30 STRETCHING Omnisport sous piscine tous public Evelyne		