

Tableau des cours de Gym Volontaire 2024-2025

Jour		Heures	Lieu	Salle	Cours	Animatrice	
Lundi	1	9h15 / 10h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym Globale	Florence Coutand	C
	2	10h15 / 11h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Gym Globale	Florence Coutand	C
	3	11h15 / 12h15	Réjouit	Pièces de Choisy	Pilates	Florence Coutand	C
	4	9h30 / 10h45	Bouzet	Salle Subrenat	Acti Gym Globale	Catherine Sgard	
	5	10h45 - 12h	Bouzet	Salle Subrenat	Acti Gym Globale	Catherine Sgard	
	6	14h30 / 15h30	Bouzet	Salle de danse n°2	Gym Tonique	Félicia Abergel	
	7	20h30 / 21h30	Bouzet	Salle de karaté - gymnase	Piloxing	Aurore Duffit	

Mardi	8	9h15 / 10h15	Bouzet	Salle de karaté	Gym Tonique	Aurore Duffit	
	9	11h45 / 12h45	Bouzet	Salle de danse n°1	Renforcement Musc - Stretching	Florence Coutand	C
	10	14h30 / 15h30	Gazinet	Salle des fêtes	Gym activ' Seniors	Nathalie Moneghetti	
	11	17h / 18h	Bouzet	Salle de danse n°1	Gym Globale	Nathalie Moneghetti	C
	12	18h30 / 19h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Stretching-Pilates	Florence Coutand	
	13	19h45 / 20h45	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Tonique	Félicia Abergel	

Mercredi	14	9h15 / 11h15	Gazinet	Montsalut ou Lac vert	Marche avec bâtons	Aurore Duffit	
	15	9h15 / 11h15	Gazinet	Montsalut ou Lac vert	Marche nordique	Marie Champion	

Mercredi	16	17h / 18h	Bouzet	Salle de gymnastique	Pilates	Patricia Borg	
	17	18h / 19h	Bouzet	Salle de gymnastique	Qi Gong	Patricia Borg	

Jeudi	18	9h / 10h	Bouzet	Dojo	Gym Activ'	Marie Champion	C
	19	10h30 / 11h30	Gazinet	Salle des fêtes	Gym Activ' Seniors	Marie Champion	C
	20	17h45 / 18h45	Bouzet	Salle de gymnastique	Gym Tonique	Félicia Abergel	
	21	19h30 / 20h30	Bouzet	Salle de gymnastique	Pilates	Aurore Duffit	

Vendredi	22	9h15 / 10h15	Gazinet	Salle des fêtes	Gym activ' Seniors	Aurore Bayle	
	23	9h / 10h	Bouzet	Salle de karaté	Gym Activ'	Marie Champion	C
	24	10h10 / 10h55	Bouzet	Salle de karaté	Pilates	Marie Champion	C
	25	11h / 11h45	Bouzet	Salle de karaté	Pilates	Marie Champion	C
	26	20h / 21h	Bouzet	Salle de gymnastique	Body sculpt	Aurore Duffit	

NB : Pour chaque cours, un tapis personnel et des tennis propres sont exigés

LA = Liste d'attente

C = Complet

Cours Spécifique

Gym douce pour la prévention des chutes - renforcement musculaire - gym équilibre - gym mémoire

Mardi	15h30 / 16h30	Gazinet	Salle des fêtes	Gym douce	N. Moneghetti
-------	---------------	---------	-----------------	-----------	---------------