



[gymvolontaire-069083@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-069083@epgv.fr)

Place de la Mairie – 69780 TOUSSIEU

## **PLANNING DES COURS GV TOUSSIEU 2023-2024**

*Ce planning est donné à titre indicatif*

*Sous réserve de changements indépendants de notre volonté, d'un nombre insuffisant de participants et du respect des mesures sanitaires*

### **Reprise des cours lundi 11 septembre 2023**

	<i><b>Jour</b></i>	<i><b>Horaire</b></i>	<i><b>Cours</b></i>	<i><b>Animateur</b></i>
<i><b>Lundi</b></i>	<i>Salle des miroirs</i>	9h00 / 10h00	Réveil musculaire	<i>Fanny</i>
		19h30/20h30	Cardio/Renfo musculaire	<i>Christophe</i>
		20h30/21h30	Zumba	<i>Christophe</i>
<i><b>Mercredi</b></i>	<i>Salle des fêtes</i>	9h00 / 10h00	Gym douce	<i>Martine</i>
	<i>Salle des miroirs</i>	16h30/17h30	Pilates	<i>Fanny</i>
		17h30/18h30	Gym traditionnelle	<i>Martine</i>
		18h30/19h30	Abdos (15') - Stretching (45')	<i>Céline</i>
		19h30 / 20h30	Circuit Training	<i>Céline</i>
<i><b>Jeudi</b></i>	<i>Salle des miroirs</i>	19h30/20h30	Renfo Musculaire	<i>Céline</i>
		20h30/21h30	Pilates	<i>Céline</i>