

COURS GV - Saison 2017 2018

LUNDI	9h00 /10h00	GYM tonique	Philippe	Beauvilliers	JEUDI	9h/10h	GYM tonique	Brigitte	Beauvilliers
LUNDI	9h30/10h30	GYM Entretien Séniors	Jérémy	Maison séniors	JEUDI	9h/10h	GYM Entretien Séniors	Philippe	Maison séniors
LUNDI	10h00 /11h00	GYM Pilates	Philippe	Beauvilliers	JEUDI	10h/11h	GYM tonique	Brigitte	Beauvilliers
LUNDI	10h30/11h30	GYM Entretien Séniors	Jérémy	Maison séniors	JEUDI	10h/11h	GYM Entretien Séniors	Philippe	Maison séniors
LUNDI	11h/12h	Gym détente	Caroline	Beauvilliers	JEUDI	11h/12h	Etirements YOGA senior	Philippe	Maison séniors
LUNDI	12h/13h	Gym détente	Caroline	Beauvilliers	JEUDI	11h/12h	Stretching	Brigitte	Beauvilliers
LUNDI	13h/14h	Zumba	Jeanne	Beauvilliers	JEUDI	12h/13h	Gym douce	Caroline	Beauvilliers
LUNDI	14h / 15h	GYM bien être	Jeanne	Beauvilliers	JEUDI	14h/15h	Zumba	Jeanne	Beauvilliers
LUNDI	16h/16h45	Gym aquatique	Anne	Piscine	JEUDI	16h/16h45	Natation entretien	Anne	Piscine
LUNDI	16h45/17h30	Gym aquatique	Anne	Piscine	JEUDI	16h15/17h15	Stretching	Jérémy	Beauvilliers
LUNDI	17h30 / 18h30	GYM tonique	Jeanne	Cité Verte	JEUDI	16h45/17h30	Gym aquatique	Xavier	Piscine
LUNDI	18h30/19h30	Zumba	Jeanne	Cité Verte	JEUDI	17h30 /18h30	Stretching	Jérémy	Montaleau
LUNDI	2VhXb385I	GYM tonique	Jeanne	Cité Verte	JEUDI	18h30/19h30	GYM tonique	Jérémy	Montaleau
LUNDI	20h30/21h30	GYM tonique	Brigitte	Cité Verte	JEUDI	21h/22h	GYM tonique	Brigitte	Maison séniors
MARDI	9h/10h	GYM tonique	Brigitte	Beauvilliers	JEUDI	21h/22h	Etirements YOGA	Philippe	Piple
MARDI	9h30/10h30	GYM Entretien Séniors	Jérémy	Maison séniors					
MARDI	10h/11h	GYM tonique	Brigitte	Beauvilliers	VENDREDI	9h/10h	GYM tonique	Brigitte	Beauvilliers
MARDI	10h30/11h30	GYM Entretien Séniors	Jérémy	Maison séniors	VENDREDI	9h/10h	GYM Entretien Séniors	Philippe	Maison séniors
MARDI	11h00/12h00	GYM Pilates	Philippe	Beauvilliers	VENDREDI	10h/11h	GYM Pilates	Philippe	Maison séniors
MARDI	12h00/13h00	GYM Pilates	Philippe	Beauvilliers	VENDREDI	10h15/11h15	Stretching	Jérémy	Beauvilliers
MARDI	13h00/14h00	Stretching	Caroline	Beauvilliers	VENDREDI	11h /12h30	Sophrologie	Marie	clos de Pacy
MARDI	13h15/14h	Gym aquatique	Xavier	Piscine	VENDREDI	11h15/12h15	Stretching	Jérémy	Beauvilliers
MARDI	16h/16h45	Natation entretien	Xavier	Piscine	VENDREDI	12h15/13h15	Yoga	Philippe	Beauvilliers
MARDI	16h45/17h30	Gym aquatique	Xavier	Piscine	VENDREDI	20h30/21h30	Sophrologie	Marie	Bruyères
MARDI	18h/19h	GYM tonique	Brigitte	Bruyères					
MARDI	19h/20h	GYM tonique	Brigitte	Bruyères	SAMEDI	9h/10h	Step		Beauvilliers
MARDI	20h/21h	GYM tonique	Brigitte	Bruyères	SAMEDI	10h/11h	GYM détente		Beauvilliers
MARDI	21h/22h	YOGA	Philippe	Piple	SAMEDI	10h/10h45	Gym aqua-training	Xavier	Piscine
MERCREDI	9h/10h30	Country	Nathalie	Maison séniors	SAMEDI	10h45/11h30	Gym aqua-training	Xavier	Piscine
MERCREDI	10h30/11h30	Country	Nathalie	Maison séniors	SAMEDI	11h/12h	GYM tonique		Beauvilliers
MERCREDI	16h30/17h15	Aqua-danse Aqua-gym	gwendolyne	piscine	DIMANCHE	1 / mois	Randonnée		Extérieur
MERCREDI	18h15/19h15	GYM tonique	Jeanne	Montaleau					
MERCREDI	19h15/20h15	GYM tonique	Jeanne	Montaleau					
MERCREDI	20h30/21h30	Zumba	Jeanne	Beauvilliers					
MERCREDI	20h15/21h15	Stretching	Caroline	Montaleau					