

PLANNING DES COURS - SAISON 2019 2020

Modif au 04/11/2019

Jours	Horaires	Annexe Gymnase Zola	Gymnase Renan Michelet	Gymnase Municipal (1)	Grenier du Bois Petit	Gymnase ROSTAND	Gymnase Ferdinand Buisson	Hall de l'école RASPAIL	Animateurs
Lundi	9H30 - 10H30	Pilates (3)							Frédéric DUBUS
	10H45 - 11H45	Pilates (3)							Frédéric
	16H30 - 17H30					Entretien Musculaire			Bénédicte DA SILVA
	17H30 - 18H30					Entretien Musculaire			Bénédicte
	17H30 - 18H30		Gym Santé						Sarah ROUSSEL
	18H30 - 19H30		Cardio Abdo						Sarah
Mardi	16H15 - 17H15			Remise en forme					Sarah
Mercredi	16H15 - 17H15				Stretching				Sarah
	17H30 - 18H30				Stretching	Stretching 1 cours au choix			Sarah
	18H45 - 19H45				Stretching				Sarah
Jeudi	15H45 - 16H45					Nouveau Cours Il reste des places	Renforcement Abdo Fessiers		Bénédicte
	17H00- 18H00			Pilates (3)					Bénédicte
	18H15 - 19H15			Renforcement musculaire					Julien BREMAUD
	19H30 - 20H30			Renforcement musculaire					Julien
	18H30 - 19H30							Danse - Débutants (5)	Christine MEKDOUR
	19H30 - 20H30							Danse - Novices (5)	Christine
	20H30 - 21H30							Danse - Confirmés (5)	Christine
Vendredi	9H15- 10H ¹⁰			Eveil Musculaire (2)					Audran LECESNE
	10H ²⁰ - 11H15			Eveil Musculaire (2)					Audran
	16H45 - 17H ⁴⁰	Pilates (3)							Frédéric
	17H ⁵⁰ -18H45	Pilates (3)							Frédéric

(1) Salle pour 35 personnes - Inscription obligatoire à et uniquement à ces cours - les 35 premier(e)s inscrit(e)s seront retenu(e)s pour ces cours

(2) 1 Cours au choix (pas de cumul)

(3) Maximum 20 participant(e)s - les 20 premier(e)s inscrit(e)s seront retenu(e)s pour ce cours

(5) Les cours de Danse reprennent le Jeudi 19 Septembre, Le planning annuel des cours sera diffusé à l'inscription

Adresses des sites :

Gymnase ROSTAND : Complexe Jacques Anquetil 125 Rue Léon SALVA

Gymnase Renan - Michelet : 132, rue Pierre Corneille

Gymnase Municipal : rue Gaston Contremoulins (Face à l'Intermarché/Kiabi)

Annexe Gymnase Zola - Rue Victor Mény

Grenier du Bois Petit : 2 ave de la Libération (1er étage de la PMI escalier extérieur)

Gymnase Ferdinand Buisson : Rue Marius Vallée

Hall de l'école Raspail : Accès Passer à côté du MultiFruits puis 2ème Hall