

GYMNASTIQUE EN SALLE

Jour	Code		Heure de début	Animateur	descriptif	dispo au 29/09/2022
------	------	--	----------------	-----------	------------	---------------------

Quartier Centre Ville : Gymnase Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux

Lundi	A01		9h00	Linda D	Gym dynamique	4 places
	A25		9h00	Sophie S.	Gym d'entretien	1 place
	A26		10h00	Sophie S.	Stretching	1 place
	A03		18h30	Lara I.	Gym dynamique	5 places
Mardi	A04		9h00	Lara I.	Gym d'entretien	5 places
	A05		9h00	Sophie S.	Gym d'entretien	plus de 5 pl
	A06		10h00	Lara I.	Gym d'entretien	1 place
	A07		10h00	Sophie S.	Gym d'entretien	plus de 5 pl
Mercredi	A10		9h30	Joanna T.	Gym d'entretien	2 places
	A11		10h30	Sophie S.	Gym d'entretien	Complet
Jeudi	A13		9h00	Marine D.	Gym dynamique	Complet
	A14		10h00	Marine D.	Stretching	Complet
Vendredi	A17		10h00	Marouf L.	Gym d'entretien	plus de 5 pl

Quartier Centre Ville : Gymnase Hoche rue François Raoult

Mardi	A19		12h15	Lara I.	Gym dynamique	plus de 5 pl
Jeudi	A20		12h15	Marouf L.	Gym dynamique	plus de 5 pl
Vendredi	A21		11h00	Marine D.	Stretching	Complet
	A22		12h15	Marine D.	Gym dynamique	plus de 5 pl

Quartier Chorier Saint Bruno : Ecole Anthoard 3 rue Anthoard

Mardi	A24		20h30	Brahim T.	Gym dynamique	plus de 5 pl
-------	-----	--	-------	-----------	---------------	--------------

Quartier Chorier Saint Bruno : Chorier-Berriat Centre sportif Rue d'Alembert

Mercredi	A27		9h00	Lara I.	Gym d'entretien	plus de 5 pl
Jeudi	A28		9h00	Sophie S.	Stretching	Complet

Quartier Grands Boulevards : Ecole Clémenceau rue Auguste Ravier

Mardi	A31		18h30	Marouf L.	Gym dynamique	4 places
Jeudi	A32		18h30	Marouf L.	Gym dynamique	5 places

Quartier Baladins: salle Motte

Mardi	B01		19h	Brahim T.	Gym d'entretien	plus de 5 pl
Jeudi	B02		7h45	Brahim T.	Gym dynamique	plus de 5 pl

Gym extérieur/intérieur selon météo

lundi	A02		10h00	Linda D		4 places
mardi	A38		11h15	Marine D.		plus de 5 pl

A la maison !

Cours Zoom : gym matinale en musique	A37	Lun, mar jeu, vend	8h30 à 9h00	Margarita D.		plus de 5 pl
--------------------------------------	-----	-----------------------	-------------	--------------	--	--------------

AUTRES ACTIVITÉS DE LA SECTION GYMNASTIQUE

PILATES	A33	Mardi	18h30	Auréli E.		Complet
YOGA	A45	jeudi	18h à 19h30	Olivier M.		Complet
YOGA	A46	vendredi	09h30 à 11h	Olivier M.		plus de 5 pl
QI GONG	A48	Mercredi	09h00 à 10h15	Yael E.		plus de 5 pl
QI GONG	A49	Jeudi	10h15 à 11h30	Yael E.		3 places
Marche Nordique	A40	lundi	12h15	Linda D.		Complet
Marche Nordique	A41	lundi	17h30	Philippe M.		plus de 5 pl
Marche Nordique	A42	mardi	12h15	Linda D.		plus de 5 pl
Marche Nordique	A43	jeudi	10h00	Linda D.		Complet
Marche Active	A39	Vendredi	9h00	Anne F		plus de 5 pl
Bungy Pump	A44	jeudi	15h00	Linda D.		plus de 5 pl
Aquagym	B03	mercredi	20h à 20h45	Eymeric C.		Complet
Aquagym	B04	mercredi	20h45 à 21h30	Eymeric C.		plus de 5 pl
Aquagym	B05	samedi	11h30 à 12h15	Lucas J.		plus de 5 pl
Natation	B06	samedi	12h15 à 13h15	Lucas J.		1 place
Natation	B07	samedi	13h15 à 14h15	Lucas J.		plus de 5 pl