

### GYMNASTIQUE EN SALLE

Jour	Code		Heure de début	Animateur	salle	descriptif
<b>Quartier Centre Ville : Gymnase Boissieux 10 rue Berthe de Boissieux</b>						
Lundi	A01		9h00	Linda D	3 <sup>ème</sup> /J	Gym dynamique
	A25		9h00	Sophie S.	Rch/A	Gym d'entretien
	A26		10h00	Sophie S.	Rch/A	Stretching
	A03		18h30	Lara I.	3 <sup>ème</sup> /J	Gym dynamique
Mardi	A04		9h00	Lara I.	Rch/H&M	Gym d'entretien
	A05		9h00	Sophie S.	3 <sup>ème</sup> /J	Gym d'entretien
	A06		10h00	Lara I.	Rch/H&M	Gym d'entretien
	A07		10h00	Sophie S.	3 <sup>ème</sup> /J	Gym d'entretien
Mercredi	A10		9h30	Joanna T.	3 <sup>ème</sup> /J	Gym d'entretien
	A11		10h30	Sophie S.	3 <sup>ème</sup> /J	Gym d'entretien
Jeudi	A13		9h00	Marine D.	3 <sup>ème</sup> /J	Gym dynamique
	A14		10h00	Marine D.	3 <sup>ème</sup> /J	Stretching
Vendredi	A17		10h00	Marouf L.	3 <sup>ème</sup> /J	Gym d'entretien
<b>Quartier Centre Ville : Gymnase Hoche rue François Raoult</b>						
Mardi	A19		12h15	Lara I.	Salle F	Gym dynamique
Jeudi	A20		12h15	Marouf L.	S. Lutte	Gym dynamique
Vendredi	A21		11h00	Marine D.	S. Lutte	Stretching
	A22		12h15	Marine D.	Salle F	Gym dynamique
<b>Quartier Chorier Saint Bruno : Ecole Anthoard 3 rue Anthoard</b>						
Mardi	A24		20h30	Brahim T.	Salle C	Gym dynamique
<b>Quartier Chorier Saint Bruno : Chorier-Berriat Centre sportif Rue d'Alembert</b>						
Mercredi	A27		9h00	Lara I.	B	Gym d'entretien
Jeudi	A28		9h00	Sophie S.	B	Stretching
<b>Quartier Grands Boulevards : Ecole Clémenceau rue Auguste Ravier</b>						
Mardi	A31		18h30	Marouf L.		Gym dynamique
Jeudi	A32		18h30	Marouf L.		Gym dynamique
<b>Quartier Baladins: salle Motte</b>						
Mardi	B01		19h	Brahim T.		Gym d'entretien
Jeudi	B02		7h45	Brahim T.		Gym dynamique
<b>Gym extérieur/intérieur selon météo</b>						
lundi	A02		10h00	Linda D		gym dynamique; RV devant gymnase B de Boissieux / s.J
mardi	A38		11h15	Marine D.		gym dynamique; RV devant gymnase B de Boissieux / s.G
<b>A la maison !</b>						
Cours Zoom : gym matinale en musique	A37	Lun, mar jeu, vend	8h30 à 9h00	Margarita D.		Lien disponible après inscription

### AUTRES ACTIVITÉS DE LA SECTION GYMNASTIQUE

PILATES	A33	Mardi	18h30	Aurélié E.	Ecole F.Buisson rue Edouard Vaillant
YOGA	A45	jeudi	18h à 19h30	Olivier M.	Berthe de Boissieux salle A
YOGA	A46	vendredi	09h30 à 11h	Olivier M.	Gymnase Hoche rue François Raoult - 2° étage salle F
QI GONG	A48	Mercredi	09h00 à 10h15	Yael E.	2 chemin Pinal
QI GONG	A49	Jeudi	10h15 à 11h30	Yael E.	Gymnase Berthe de Boissieux, salle F
Marche Nordique	A40	lundi	12h15	Linda D.	RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle
Marche Nordique	A41	lundi	17h30	Philippe M.	RV gradins anneau de vitesse
Marche Nordique	A42	mardi	12h15	Linda D.	RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle
Marche Nordique	A43	jeudi	10h00	Linda D.	RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle
Marche Active	A39	Vendredi	9h00	Anne F	RV gradins anneau de vitesse
Bungy Pump	A44	jeudi	15h00	Linda D.	RV Rue Colonel Driant devant l'école maternelle
Aquagym	B03	mercredi	20h à 20h45	Eymeric C.	piscine des dauphins
Aquagym	B04	mercredi	20h45 à 21h30	Eymeric C.	piscine des dauphins
Aquagym	B05	samedi	11h30 à 12h15	Lucas J.	piscine des dauphins
Natation	B06	samedi	12h15 à 13h15	Lucas J.	pour débutants - piscine des dauphins
Natation	B07	samedi	13h15 à 14h15	Lucas J.	pour confirmés - piscine des dauphins

### RANDO

Mardi Evasion	Journée Covoiturage		Sept. à déc, avril à juin - rando, 3 groupes de niveau			
	Petite journée ou 1/2 journée covoiturage		Jan. à mars - Raquettes, 3 groupes de niveau			
Vendredi Cool-Tag	Après-midi Tag ou Transisère		Sept. à juin - rando, 2 groupes de niveau			
Samedi Oxygène	Journée covoiturage		Sept. à déc, avril à juin - rando, 2 groupes de niveau			
			Jan. à mars - Raquettes, 1 groupe de niveau			
Des séjours selon les disponibilités et les années	1 week-end de deux jours après saison hivernale (selon disponibilité des animateurs)					
	1 week end de trois jours ou une semaine au printemps					
	1 week-end de trois jours montagne fin juin					