

PLANNING SAISON 2020-2021 CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ MOUTHOUX

LES COURS à la MAISON DES ASSOCIATIONS (Bas Monthoux)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FLORIAN	9 h à 10 h Gym posturale				
	10 h 15 à 11 h 15 Ballon suisse				
	14 h 30 à 15 h 30 gym santé séniors				
ALEXANDRINE	19 h à 20 h Dance tonic				
MURIEL		17 h 30 à 18 h 30 Pilates			
DANY		8 h 45 à 9 h 45 Renforcement musculaire 10h à 11h Renforcement musculaire	18 h 30 à 19 h 30 Renforcement musculaire cuisses abdos fessiers		
LAURANNE		10 h à 11 h Gym santé séniors			
MICHELINA				8 h 45 à 9 h 45 Renforcement musculaire	
				9 h 45 à 10 h 15 Stretching	
				10 h 15 à 11 h 15 Gym douce	
FANNY			14 h 30 à 15 h 15 Enfants 4 - 6 ans		
			15 h15 à 16 h 00 Enfants 7 - 9 ans		
CAROLINE				14 h à 15 h 30 Marche douce	14 h à 15 h 30 Marche active
LAURENCE				16 h 45 à 17 h 45 Pilates débutant	
				17h 45 à 18 h 45 Pilates confirmé	
				19 h à 20h Viniyoga	
WILLIAM					18 h à 19 h 15 Yoga

LES COURS au GYMNASE F. DOLTO (école de Bas Monthoux)

MICHOU	18 h à 19 h Gym traditionnelle avec accessoires	18 h 45 à 19 h 45 Renforcement musculaire			
MURIEL			18 h 15 à 19 h 15 Pilates		
			19 h 15 à 20 h 15 Pilates		
VICTOR	19 h 30 à 21 h Ateliers binôme renf. musculaire			19 h 15 à 20 h 15 Assouplissements renf. musculaire	
SAMIA				18 h à 19 h Sophrologie	