

Club de Gymnastique VETRAZ-MONTHOUX -- saison 2020 – 2021 --

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|---------------------------------------|---|---|--|--|--|
| Eveil corporel (enfant 4 – 6 ans) | | | 14h30 à 15h15 avec Fanny, Maison des associations | | |
| Découverte gym (enfant 7 – 9 ans) | | | 15h15 à 16h00 avec Fanny, Maison des associations | | |
| Marche | | | | 14h-15h30 avec Caroline, extérieur, marche douce | 14h-15h30 avec Caroline, extérieur, marche active |
| Pilates | | 17h30-18h30 avec Muriel, Maison des associations | 18h15-19h15 avec Muriel, Gymnase F. Dolto | 16h45-17h45 avec Laurence, Maison des associations | |
| | | | 19h15-20h15 avec Muriel, Gymnase F. Dolto | 17h45-18h45 avec Laurence, Maison des associations, | |
| Viniyoga | | | | 19h-20h avec Laurence, Maison des associations, | |
| Yoga | | | | | 18h-19h15 avec William, Maison des associations |
| Sophrologie | | | | 18h-19h avec Samia, Gymnase F. Dolto | |
| Dance tonic | 19h-20h avec Alexandrine, Maison des associations, pour Adultes et Ados | | | | |
| Stretching | | | | 9h45-10h15 avec Michelina, Maison des associations | |
| Gym douce | | | | 10h15-11h15 avec Michelina, Maison des associations | |
| Gym posturale | 9h-10h avec Florian, Maison des associations | | | | |
| Ballon Suisse | 10h15-11h15 avec Florian, Maison des associations, | | | | |
| Gym santé seniors | 14h30-15h30 avec Florian, Maison des associations | 10h-11h avec Lauranne, Maison des associations | | | |
| Renforcement musculaire | 18h-19h avec Michou, Gymnase F. Dolto | 8h45-9h45 avec Dany, Maison des associations | 18h30-19h30 avec Dany, Maison des associations | 8h45-9h45 avec Michelina, Maison des associations, | |
| | | 10h – 11h avec Dany, Maison des associations | | | |
| | 19h30-21h avec Victor, Gymnase F. Dolto | 18h45-19h45 avec Michou, Gymnase F. Dolto | | 19h15-20h15 avec Victor, Gymnase F. Dolto | |