

PLANNING SAISON 2021-2022 CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ MOUTHOUX

LES COURS à la MAISON DES ASSOCIATIONS (Bas Monthoux)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FLORIAN	9h à 10h Gym posturale				
	10h15 à 11h15 Ballon suisse				
	14h30 à 15h30 gym santé séniors				
ALEXANDRINE	18h45 à 19h45 Dance tonic				
MURIEL		17h30 à 18h30 Pilates			
DANY		8h45 à 9h45 Renforcement musculaire	18h30 à 19h30 Renforcement musculaire cuisses abdos fessiers		
LAURANNE		10h à 11 h Gym santé séniors			
MICHELINA				8 h45 à 9 h45 Renforcement musculaire	
				9h45 à 10h15 Stretching	
				10h15 à 11h15 Gym douce	
LAURANNE			14h30 à 15h15 Enfants 4 - 6 ans		
			15 h30 à 16h15 Enfants 7 - 9 ans		
QUENTIN		14h à 15h30 Marche active		14h à 15h30 Marche douce	
LAURENCE				16h45 à 17h45 Pilates débutant	
				17h45 à 18h45 Pilates confirmé	
				19h à 20h Viniyoga	
WILLIAM					18h à 19h15 Yoga

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

MICHOU	18h à 19h Gym traditionnelle avec accessoires	18h45 à 19h45 Renforcement musculaire			
MURIEL			18h à 19h Pilates		
			19h15 à 20h15 Pilates		
VICTOR	19h30 à 21h Ateliers binôme renf. musculaire			19h15 à 20h15 Assouplissements renf. musculaire	
SAMIA				18h à 19h Sophrologie	