

**Club de Gymnastique VETRAZ-MONTHOUX -- saison 2021 – 2022 --**

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