

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

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