

**Club de Gymnastique VETRAZ-MONTHOUX -- saison 2022 – 2023 --**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Eveil corporel</b> (enfants 4 – 5 ans)			15h à 15h45 Lauranne Maison des associations		
<b>Découverte gym</b> (enfants 6 – 7 ans)			14h à 14h45 Lauranne Maison des associations		
<b>Découverte gym</b> (enfants 8 – 10 ans)			16h à 16h15 Lauranne Maison des associations		
<b>Marche nordique</b>			9h à 10h30 Muriel extérieur, marche nordique		
<b>Marche</b>				14h à 15h30 Amandine, extérieur, marche	
<b>Pilates</b>		17h30 à 18h30 Lauranne Maison des associations	18h à 19h Michelina Gymnase F. Dolto	8h45 à 9h45 Muriel Maison des associations	
			19h15 à 20h15 Michelina Gymnase F. Dolto		
<b>Yoga-pilates</b>				17h30 à 18h30 Ornella, Maison des associations	
<b>Yoga</b>				18h45 à 19h45 Ornella, Maison des associations	18h à 19h15 William, Maison des associations
<b>Sophrologie</b>				18h à 19h Samia, Gymnase F. Dolto	
<b>Dance tonic</b>	18h45 à 19h45 Alexandrine Maison des associations pour Adultes et Ados				
<b>Stretching</b>				9h45 à 10h15 Muriel Maison des associations	
<b>Gym douce</b>				10h15 à 11h15 Muriel Maison des associations	
<b>Gym posturale</b>	9h à 10h Florian, Maison des associations				
<b>Ballon Suisse</b>	11h à 12h Florian Maison des associations				
<b>Gym santé seniors</b>	10h à 11h Florian Maison des associations	10h à 11h Lauranne Maison des associations			
<b>Renforcement musculaire</b>		8h45 à 9h45 Dany, Maison des associations			
			18h30 à 19h30 Dany, Maison des associations		
	19h30-21h Victor, Gymnase F. Dolto			19h15 à 20h15 Victor, Gymnase F. Dolto	