

PLANNING SAISON 2022-2023 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				
	10h à 11h gym santé séniors				
	11h à 12h Ballon Suisse				
ALEXANDRINE	18h45 à 19h45 Dance tonic				
DANY		8h45 à 9h45 Renforcement musculaire	18h30 à 19h30 Renforcement musculaire cuisses abdos fessiers		
LAURANNE		10h à 11 h gym santé séniors	14h à 14h45 Enfants 6-7 ans		
			15h à 15h45 Enfants 4 – 5 ans		
		17h30 à 18h30 Pilates	16h à 16h45 Enfants 8 – 10 ans		
MURIEL			9h à 10h30 Marche nordique	8 h45 à 9 h45 Pilates	
				9h45 à 10h15 Stretching	
				10h15 à 11h15 Gym douce	
BENJAMIN				14h à 15h30 Marche	
ORNELLA				17h30 à 18h30 Yoga-Pilates	
				18h45 à 19h45 Yoga	
WILLIAM					18h à 19h15 Yoga

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

VICTOR	19h30 à 21h Ateliers binôme renf. musculaire			19h15 à 20h15 Assouplissements renf. musculaire	
MICHELINA			18h à 19h Pilates		
			19h15 à 20h15 Pilates		
SAMIA				18h à 19h Sophrologie	