

PLANNING SAISON 2023-2024 CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ MONTHOUX

LES COURS à la MAISON DES ASSOCIATIONS (Bas Monthoux)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FLORIAN	<b>LU9hMA</b> 9h à 10h Gym posturale				
	<b>LU10hMA</b> 10h à 11h gym santé séniors				
	<b>LU11hMA</b> 11h à 12h Ballon suisse				
ALEXANDRINE	<b>LU18h30MA</b> 18h30 à 19h30 Dance tonic				
DANY		<b>MA8h45MA</b> 8h45 à 9h45 Renforcement musculaire	<b>ME18h30MA</b> 18h30 à 19h30 Renforcement musculaire		
LAURANNE		<b>MA10hMA</b> 10h à 11h Gym santé séniors	<b>ME16hMA</b> 16h à 16h45 Enfants 8 - 9 ans		
		<b>MA11hMA</b> 11h à 12h Sport santé équilibre	<b>ME17hMA</b> 17h à 17h45 Enfants 10 - 11 ans		
		<b>MA17h30MA</b> 17h30 à 18h30 Pilates			
MÄILYS			<b>ME14hMA</b> 14h à 14h45 Enfants 6 - 7 ans		
			<b>ME15hMA</b> 15h à 15h45 Enfants 4 - 5 ans		
MURIEL				<b>JE8h45MA</b> 8h45 à 9h45 Pilates	<b>VE9hEX</b> 9h à 10h30 Marche nordique
				<b>JE9h45MA</b> 9h45 à 10h15 Stretching	
				<b>JE10h15MA</b> 10h15 à 11h15 Gym douce	
NATACHA		<b>MA18h45MA</b> 18h45 à 19h45 Cardio			
		<b>MA19h45MA</b> 19h45 à 20h45 Renforcement musculaire			
LA FOULEE				<b>JE14hEX</b> 14h à 15h30 Marche douce	
ORNELLA				<b>JE17h30MA</b> 17h30 à 18h30 Yoga/Pilates	
				<b>JE18h45MA</b> 18h45 à 19h45 Yoga	
WILLIAM					<b>VE18hMA</b> 18h à 19h15 Yoga
LES COURS au GYMNASSE F. DOLTO (école de Bas Monthoux)					
MURIEL			<b>ME17h55DO</b> 17h55 à 18h55 Pilates		
			<b>ME19hDO</b> 19h à 20h Pilates		
VICTOR	<b>LU19h30DO</b> 19h30 à 21h Ateliers binôme renf. musculaire			<b>JE19h15DO</b> 19h15 à 20h15 Assouplissements renf. musculaire	
SAMIA				<b>JE18hDO</b> 18 h à 19 h Sophrologie	