

Club de Gymnastique VETRAZ-MONTHOUX -- saison 2023– 2024 --

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Eveil corporel (enfants 4 – 5 ans)			15h à 15h45 Maily Maison des associations ME15hMA		
Découverte de la GYM (enfants 6 – 7 ans)			14h à 14h45 Maily Maison des associations ME14hMA		
Gymnastique Enfants (enfants 8 –9 ans)			16h à 16h45 Lauranne Maison des associations ME16hMA		
Gymnastique Enfants (enfants 10 – 11 ans)			17h à 17h45 Lauranne Maison des associations ME17hMA		
Marche nordique					9h à 10h30 Muriel extérieur, marche nordique vE09hEX
Marche				14h à 15h30 Laura , extérieur, marche JE14hEX	
Pilates		17h30 à 18h30 Lauranne Maison des associations MA17hMA	17h55h à 18H55 Muriel Gymnase F. Dolto ME17H55DO	8h45 à 9h45 Muriel Maison des associations JE8h45MA	
			19h à 20h Muriel Gymnase F. Dolto ME19hDO		
Yoga-pilates				17h30 à 18h30 Ornella , Maison des associations JE17h30MA	
Yoga				18h45 à 19h45 Ornella , Maison des associations JE18h45MA	18h à 19h15 William , Maison des associations VE18hMA
Sophrologie				18h à 19h Samia , Gymnase F. Dolto JE18hFD	
Dance tonic	18h30–19h30 Alexandrine Maison des associations pour Adultes et Ados LU18h30MA				
Stretching				9h45 à 10h15 Muriel Maison des associations JE09H45MA	
Gym douce				10h15 à 11h15 Muriel Maison des associations JE10h15MA	
Gym posturale	9h à 10h Florian , Maison des associations LU09hMA				
Ballon Suisse	11h à 12h Florian Maison des associations LU11hMA				

Gym santé seniors	10h à 11h Florian Maison des associations LU10hMA	10h à 11h Lauranne Maison des associations MA10hMA			
Renforcement musculaire		8h45 à 9h45 Dany Maison des associations MA08h45MA	18h30 à 19h30 Dany Maison des associations ME18h30MA		
	19h30-21h Victor, Gymnase F. Dolto LU19h30DO	19h45 à 20H45 Natacha Maison des associations MA19h45MA		19h15 à 20h15 Victor, Gymnase F. Dolto JE19h15DO	
Cardio		18H45 à 19h45 Natacha Maison des associations MA18h45MA			
Sport santé équilibre		11H à 12h Lauranne Maison des associations MA11hMA			

