

# PLANNING SAISON 2024-2025 CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ MONTHOUX

## LES COURS à la MAISON DES ASSOCIATIONS (Bas Monthoux)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
FLORIAN	LU09h00MA 9h à 10h Gym posturale				
	LU10h00MA 10h à 11h Gym santé séniors				
	LU11h00MA 11h à 12h Ballon suisse				
ALEXANDRINE	LU18h30MA 18h30 à 19h30 Danse tonique				
DANY		MA08h45MA 8h45 à 9h45 Renforcement musculaire	ME18h30MA 18h30 à 19h30 Renforcement musculaire		
NAHED		MA10h15MA 10h15 à 11h15 Gym santé séniors	ME16h00MA 16h à 16h45 Enfants 8 - 9 ans		
		MA11h15MA 11h15 à 12h15 Sport santé équilibre	ME17h00MA 17h à 17h45 Enfants 10 - 11 ans		
RENATO		MA17h45MA 17h45 à 18h45 Renforcement postural			
		MA19h00MA 19h00 à 20h00 Cardio			
MAÏLYS			ME14h00MA 14h à 14h45 Enfants 6 - 7 ans		
			ME15h00MA 15h à 15h45 Enfants 4 - 5 ans		
MURIEL				JE09h00MA 9h à 10h Pilates	VE09h00EX 9h à 10h30 Marche nordique
				JE10h00MA 10h à 11h Gym douce + Stretching	
				JE11h00MA 11h à 12h Pilates	
LA FOULEE				JE14h00EX 14h à 15h30 Marche douce	
ORNELLA				JE17h45MA 17h50 à 18h50 Pilates	
				JE19h00MA 19h à 20h Yoga	
WILLIAM					VE18h00MA 18h à 19h15 Yoga

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

MURIEL			ME18h00DO 17h55 à 18h55 Pilates		
			ME19h00DO 19h à 20h Pilates		
VICTOR	LU19h30DO 19h30 à 21h Ateliers binôme, renforcement musculaire				
SAMIA				JE18h00DO 18 h à 19 h Sophrologie	
RENATO				JE19h15DO 19h15 à 20h15 Renforcement musculaire	