

**PLANNING SAISON 2025-2026 CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ MONTHOUX**

|  | LUNDI | MARDI | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI                                     |
|--|-------|-------|--|---|--|
| EVEIL CORPOREL<br>(enfants 4 - 5 ans)        |       |       | 15h à 15h45 Mailys<br>Maison des associations<br>ME15h00MA   |   |  |
| DECOUVERTE de la GYM<br>(enfants 6 - 7 ans)  |       |       | 14h à 14h45 Mailys<br>Maison des associations<br>ME14h00MA   |   |  |
| GYMNASTIQUE ENFANTS<br>(enfants 8 - 9 ans)   |       |       | 16h à 16h45 Nahed<br>Maison des associations<br>ME16h00MA    |   |  |
| GYMNASTIQUE ENFANTS<br>(enfants 10 - 11 ans) |       |       | 17h à 17h45 Nahed<br>Maison des associations<br>ME17h00MA    |   |  |
| MARCHE NORDIQUE                              |       |       |  |   | 09h à 10h30 Muriel<br>Extérieur<br>VE09h00EX |
| MARCHE DOUCE                                 |       |       |  | 14h à 15h30 Nahed<br>Extérieur<br>JE14h00EX                   |  |
| PILATES                                      |       |       | 09h00 à 10h00 Muriel<br>Maison des associations<br>ME09h00MA |   |  |
|  |       |       | 11h00 à 12h00 Muriel<br>Maison des associations<br>ME11h00MA |   |  |
|  |       |       | 18h00 à 19h00 Aurélie<br>Gymnase F.Dolto<br>ME18h00DO        |   |  |
|  |       |       | 19h15 à 20h15 Aurélie<br>Gymnase F.Dolto<br>ME19h15DO        |   |  |
|  |       |       |  | 17h45 à 18h45 Ornella<br>Maison des associations<br>JE17h45MA |  |

|                         |   |             |   |   |   |   |         |
|-------------------------|---|-------------|---|---|---|---|---------|
| YOGA                    |   |             |   | 19h00 à 20h00<br>Maison des associations<br>JE19h00MA | Ornella   | 18h00 à 19h15<br>Maison des associations<br>VE18h00MA | William |
| SOPHROLOGIE             |   |             |   | 18h00 à 19h00<br>Gymnase F.Dolto<br>JE18h00DO         | Samia   |   |         |
| DANSE TONIQUE           | 18h30 à 19h30<br>Maison des associations<br>LU18h30MA | Alexandrine |   |   |   |   |         |
| GYM DOUCE - STRETCHING  |   |             |   | 10h00 à 11h00<br>Gymnase F.Dolto<br>ME10h00DO         | Muriel  |   |         |
| RENFORCEMENT POSTURAL   |   |             | 18h00 à 19h00<br>Maison des associations<br>MA18h00MA | Rénato  |   |   |         |
| GYMNASTIQUE POSTURALE   | 09h00 à 10h00<br>Maison des associations<br>LU09h00MA | Florian     |   |   |   |   |         |
| BALLON SUISSE           | 11h00 à 12h00<br>Maison des associations<br>LU11h00MA | Florian     |   |   |   |   |         |
| GYM SANTE SENIORS       | 10h00 à 11h00<br>Maison des associations<br>LU10h00MA | Florian     | 10h15 à 11h15<br>Maison des associations<br>MA10h15MA | Nahed   |   |   |         |
| RENFORCEMENT MUSCULAIRE | 19h30 à 20h30<br>Gymnase F.Dolto<br>LU19h30DO         | Victor      | 08h45 à 09h45<br>Maison des associations<br>MA08h45MA | Dany  | 18h30 à 19h30<br>Maison des associations<br>ME18h30MA | 19h15 à 20h15<br>Gymnase F.Dolto<br>JE19h15DO         | Rénato  |
| CARDIO                  |   |             | 19h10 à 20h10<br>Maison des associations<br>MA19h10MA | Rénato  |   |   |         |
| SPORT SANTE EQUILIBRE   |   |             | 11h15 à 12h15<br>Maison des associations<br>MA11h15MA | Nahed   |   |   |         |