

PLANNING SAISON 2025-2026 CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ MONTHOUX

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

YOGA				19h00 à 20h00 Maison des associations JE19h00MA	Ornella	18h00 à 19h15 Maison des associations VE18h00MA	William
SOPHROLOGIE				18h00 à 19h00 Gymnase F.Dolto JE18h00DO	Samia		
DANSE TONIQUE	18h30 à 19h30 Maison des associations LU18h30MA	Alexandrine					
GYM DOUCE - STRETCHING				10h00 à 11h00 Maison des associations ME10h00MA	Muriel		
RENFORCEMENT POSTURAL			18h00 à 19h00 Maison des associations MA18h00MA	Rénato			
GYMNASTIQUE POSTURALE	09h00 à 10h00 Maison des associations LU09h00MA	Florian					
BALLON SUISSE	11h00 à 12h00 Maison des associations LU11h00MA	Florian					
GYM SANTE SENIORS	10h00 à 11h00 Maison des associations LU10h00MA	Florian	10h15 à 11h15 Maison des associations MA10h15MA	Nahed			
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19h30 à 20h30 Gymnase F.Dolto LU19h30DO	Victor	08h45 à 09h45 Maison des associations MA08h45MA	Dany	18h30 à 19h30 Maison des associations ME18h30MA	19h15 à 20h15 Gymnase F.Dolto JE19h15DO	Rénato
CARDIO			19h10 à 20h10 Maison des associations MA19h10MA	Rénato			
SPORT SANTE EQUILIBRE			11h15 à 12h15 Maison des associations MA11h15MA	Nahed			