

PLANNING par activités SAISON 2026-2027 CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ
ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
BALLON SUISSE	11h00 à 12h00 Florian Maison des associations LU11h00MA				
CARDIO		19h10 à 20h10 Rénato Maison des associations MA19h10MA			
DANSE TONIQUE	18h30 à 19h30 Alexandrine Maison des associations LU18h30MA				
GYMNASTIQUE POSTURALE	09h00 à 10h00 Florian Maison des associations LU09h00MA				
GYM DOUCE - STRETCHING			10h00 à 11h00 Muriel Maison des associations ME10h00MA		
GYM SANTE BIEN-ETRE	15h30 à 16h30 Annabelle Maison des associations LU15h30MA				
GYM SANTE SENIORS	10h00 à 11h00 Florian Maison des associations LU10h00MA	10h00 à 11h00 Nahed Maison des associations MA10h00MA			
MARCHE NORDIQUE					09h à 10h30 Muriel Extérieur VE09h00EX
MARCHE DOUCE				14h à 15h30 Aurélie Extérieur JE14h00EX	

MOBILITY				9h00 à 10h00 Julie Maison des associations JE09h00MA	
PILATES			09h00 à 10h00 Muriel Maison des associations ME09h00MA		
			11h00 à 12h00 Muriel Maison des associations ME11h00MA		
	16h30 à 17h30 Annabelle Maison des associations LU16h15MA		18h00 à 19h00 Aurélie Gymnase F.Dolto ME18h00DO		
			19h15 à 20h15 Aurélie Gymnase F.Dolto ME19h15DO		
				17h45 à 18h45 Ornella Maison des associations JE17h45MA	
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	19h00 à 20h00 Julie Gymnase F.Dolto LU19h00DO	08h45 à 09h45 Dany Maison des associations MA08h45MA	18h30 à 19h30 Dany Maison des associations ME18h30MA	19h00 à 20h00 Rénato Gymnase F.Dolto JE19h00DO	
RENFORCEMENT POSTURAL		18h00 à 19h00 Rénato Maison des associations MA18h00MA			
SANTE EQUILIBRE		11h00 à 12h00 Nahed Maison des associations MA11h00MA			
YOGA				19h00 à 20h00 Ornella Maison des associations JE19h00MA	18h00 à 19h15 William Maison des associations VE18h00MA