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

LES COURS à la MAISON DES ASSOCIATIONS

	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				
ANNABELLE	LU15h30MA 15h30 à 16h30 Gym santé bien-être LU16h30MA 16h30 à 17h30 Pilates				
DANY		MA08h45MA 8h45 à 9h45 Renforcement musculaire	ME18h30MA 18h30 à 19h30 Renforcement musculaire		
NAHED		MA10h00MA 10h00 à 11h00 Gym santé séniors MA11h00MA 11h00 à 12h00 Sport santé équilibre			
JULIE				JE09h00MA 9h à 10h Mobility	
AURELIE				JE14h00EX 14h à 15h30 Marche douce	

RENATO		MA18h00MA 18h à 19h Renforcement postural MA19h10MA 19h10 à 20h10 Cardio			
MURIEL			ME09h00MA 9h à 10h Pilates ME10h00MA 10h à 11h Gym douce + Stretching ME11h00MA 11h à 12h Pilates		VE09h00EX 9h à 10h30 Marche nordique
ORNELLA				JE17h45MA 17h50 à 18h50 Pilates JE19h00MA 19h à 20h Yoga Vini yoga	
WILLIAM					VE18h00MA 18h à 19h15 Yoga Hatha
LES COURS au GYMNASE F. DOLTO (école de Bas Monthoux)					
AURELIE			ME18h00DO 18h à 19h Pilates ME19h15DO 19h15 à 20h15 Pilates		
JULIE	LU19h00DO 19h00 à 20h00 Ateliers binôme, renforcement musculaire				
RENATO				JE18h30DO 18h30 à 19h30 Renforcement musculaire	