



## GV CLAIX - TABLEAU DES COURS

**Tableau provisoire 07/07/2020**

N° Cours	Jour	Heure	Salle	Description	Animation	Responsable de cours
1-1	Lundi	10h20 – 11h20	Pont Rouge	Cours en extérieur ou Salle des Fêtes du Bourg	Laurence Million	Françoise et JF Berthet
1-2	Lundi	10h40 – 11h40	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine	A Désigner
1-3	Lundi	12h00 -13h00	Piscine Varces	Aquagym en petit bassin	Philippe Guilloteau	Philippe Guilloteau
1-4	Lundi	13h30 - 14h30	SdF du Bourg	Pilates	M. Françoise Roumezy	Danielle Isnard
1-5	Lundi	14h30 - 15h30	SdF du Bourg	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million	a désigner
1-6	Lundi	18h30 – 19h30	Gymnase de la Bâtie	Cardio-Renforcement musculaire - Divers exercices	Françoise Fontaine	Pierre Fontaine
2-1	Mardi	8h30 – 9h30	SdF du Bourg	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Hélène Régennass	Marie-Christine Faure
2-2	Mardi	9h35 – 10h35	SdF du Bourg	Cours Séniors	Hélène Régennass	Mireille Bof et Monique Piaron
2-3	Mardi	10h40 - 11h40	SdF du Bourg	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Hélène Régennass	à désigner
2-4	Mardi	18h30 - 19h30	Gymnase de la Bâtie	Circuit training	Aurélien Bonhomme	à désigner
2-5	Mardi	18h15 -19h15	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Delphine Gillio-Tos	Pascale Verdier
2-6	Mardi	19h30 – 20h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Delphine Gillio-Tos	Annie Chiantia
2-7	Mardi	19h30-20h30	SdF du Bourg	Yoga	Odile Moreau	Chantal Guilbaud
3-1	Mercredi	11h00 – 12h00	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine	Annie Chiantia et Huguette Blanc
3-2	Mercredi	15h30 - 16h30	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants - Niveau 2 (6-8 ans)	Linda Dubois	Dominique Berger
3-3	Mercredi	16h30 – 17h30	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants - Niveau 1 (3-5 ans)	Linda Dubois	Dominique Berger
3.4	Mercredi	17h30 - 18h30	Gymnase de la Bâtie	Pilates	Corinne Pottier	Michèle Cochet
3.5	Mercredi	18h35 - 19h35	Gymnase de la Bâtie	Pilates	Corinne Pottier	à désigner
3.6	Mercredi	19h40 – 20h40	Gymnase de la Bâtie	Cardio-Renforcement musculaire - Divers exercices	Chrystelle Bellet-Longo	Mireille Villeton-Pachot
4-1	Jeudi	9h00 – 10h00	SdF du Bourg	Gymnastique dynamique - Renf. musculaire et cardio	Sami Maamar	H.Brunel et F. Berthet
4-2	Jeudi	10h05 – 11h05	SdF du Bourg	Cours Séniors gymnastique douce	Sami Maamar	Christiane Cano
4-3	Jeudi	11h20 -12h20	SdF du Bourg	Yoga	Odile Moreau	Françoise Coulon
4-4	Jeudi	12h00 -13h00	Piscine Varces	Aqua-training en petit bassin	Philippe Guilloteau	Philippe Guilloteau
4-5	Jeudi	13h30 - 14h30	SdF du Bourg	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million	Christine Sauvard
4-6	Jeudi	18h00 – 19h00	Gymnase de la Bâtie	Cours dynamique -Renforcement Musculaire	Hélène Régennass	Anne-Marie Jugnon
4-7	Jeudi	19h05 – 20h05	Gymnase de la Bâtie	Pilates	Hélène Régennass	Anne-Marie Jugnon
4.8	Jeudi	18h30 - 19h30	Ecole Malhivert	Yoga	Odile Moreau	Fabienne Didier Fonti
4.9	Jeudi	18h00 - 19h30	Différents Sites Village	Cours en extérieur - In Motion* - Motricité	Aurélien Bonhomme	A désigner
5-1	Vendredi	9h00 – 10h00	Pont Rouge	Cours en extérieur	Laurence Million	Jean François Berthet
5-2	Vendredi	9h00 – 10h00	SdF du Bourg	Gymnastique dynamique - Renf. musculaire et cardio	Sami Maamar	Marie Claire Balmain
5-3	Vendredi	10h05-11h05	SdF du Bourg	Cours Séniors adapté	Sami Maamar	Dominique Berger
5-4	Vendredi	12h00 -13h00	Piscine Varces	Aquagym en petit bassin	Philippe Guilloteau	Philippe Guilloteau

*Le nombre de participants à chacun des cours devra être adapté aux conditions sanitaires prescrites*