



GV de CLAIX (Gymnastique Volontaire)
Semaines découvertes du 13 Juin au 1er Juillet 2022
Participez jusqu'à 3 cours de votre choix
Ouvert aux adhérents et non adhérents

Inscription obligatoire par mail à gvclaix38@hotmail.fr ou par tel au 06 77 79 80 05

Cours disponibles					
Cours	Jour	Heure	Lieu	Description	Animateur-trice
11	Lundi	10h20 – 11h20	Pont-Rouge (extérieur)	Gymnastique d'entretien en extérieur (SDF de Pont-Rouge si pluie)	Laurence Million
12	Lundi	10h40 – 11h40	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine
14	Lundi	13h30 - 14h30	SDF de Pont-Rouge	Pilates	Nelson Poizat
15	Lundi	14h30 - 15h30	SDF de Pont-Rouge	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million
16	Lundi	18h30 – 19h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Françoise Fontaine
21	Mardi	8h30 – 9h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Delphine Gillio-Tos
22	Mardi	9h30– 10h30	SDF de Pont-Rouge	Cours Séniors	Delphine Gillio-Tos
23	Mardi	10h30 - 11h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Delphine Gillio-Tos
231	Mardi	12h30-13h30	SDF du Bourg	Sport /Santé - GYM APA (Activités Physiques Adaptées)	Delphine Gillio-Tos
25	Mardi	18h15 -19h15	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Delphine Gillio-Tos
26	Mardi	19h30 – 20h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Delphine Gillio-Tos
27	Mardi	19h30-20h30	SDF du Bourg	Yoga	Odile Moreau
31	Mercredi	11h00 – 12h00	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine
34	Mercredi	17h30 - 18h30	Gymnase de la Bâtie	Pilates	Chrystelle Longo
35	Mercredi	18h30- 19h30	Gymnase de la Bâtie	Pilates	Chrystelle Longo
36	Mercredi	19h30 – 20h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Chrystelle Longo
41	Jeudi	9h00 – 10h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Sami Maamar
42	Jeudi	10h00 – 11h00	SDF du Bourg	Cours Séniors gymnastique douce	Sami Maamar
43	Jeudi	11h20 -12h20	SDF du Bourg	Yoga	Odile Moreau
45	Jeudi	14h00 - 15h00	SDF de Pont-Rouge	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million
46	Jeudi	18h00 – 19h00	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Yohann Bergeret
47	Jeudi	19h00– 20h00	SDF de Pont-Rouge	Pilates	Yohann Bergeret
48	Jeudi	18h30 - 19h30	Ecole Malhivert	Yoga	Odile Moreau
49	Jeudi	20h-21h	SDF de Pont-Rouge	Cross training	Yohan Bergeret
51	Vendredi	9h00 – 10h00	Pont-Rouge (extérieur)	Gymnastique d'entretien en extérieur (SDF de Pont-Rouge si pluie)	Laurence Million
52	Vendredi	9h00 – 10h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien (Cardio, Musculation, Etirements)	Sami Maamar
53	Vendredi	10h00-11h00	SDF du Bourg	Cours Séniors adapté	Sami Maamar