

GV Claix Tableau des cours- Saison 2022-2023 (V3)				Les cours en orange sont complets.	
COURS	JOUR	HEURE	LIEU	DESCRIPTION	ANIMATEUR
11	Lundi	10h20 - 11h20	Pont-Rouge	Gym en extérieur (repli à la SDF de Pont-Rouge si pluie)	Laurence Million
12	Lundi	10h30 – 11h30	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine
13	Lundi	12h00 -13h00	Piscine Varces	Aquagym en petit bassin	Philippe Guilloteau
14	Lundi	14h00 - 15h00	SDF de Pont-Rouge	Pilates	Nelson Poizat
15	Lundi	15h00 - 16h00	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, Renfo, Etirements, ...)	Françoise Fontaine
21	Mardi	8h30 - 9h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Delphine Gillio-Tos
22	Mardi	9h30 - 10h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien - Rythme doux	Delphine Gillio-Tos
23	Mardi	10h30 - 11h30	SDF de Pont-Rouge	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Delphine Gillio-Tos
24	Mardi	12h30 - 13h30	SDF du Bourg	Sport/Santé APA (Activités Physiques Adaptées)	Delphine Gillio-Tos
25	Mardi	18h15 - 19h15	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Delphine Gillio-Tos
26	Mardi	19h20 -20h20	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, 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
32	Mercredi	15h30 - 16h30	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants - 7-10 ans	Linda Dubois
33	Mercredi	16h30 – 17h30	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants - 4-6 ans	Linda Dubois
34	Mercredi	17h30 - 18h30	Gymnase de la Bâtie	Pilates	Chrystelle Longo
35	Mercredi	18h30 - 19h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Chrystelle Longo
36	Mercredi	19h30 - 20h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien (Cardio, Renfo, Etirements, ...)	Chrystelle Longo
41	Jeudi	9h00 - 10h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien - Rythme doux	Sami Maamar
42	Jeudi	10h00 - 11h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien - Rythme doux	Sami Maamar
43	Jeudi	11h20 -12h20	SDF du Bourg	Yoga	Odile Moreau
44	Jeudi	12h00 -13h00	Piscine Varces	Aquagym en petit bassin	Philippe Guilloteau
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	Pilates	Yohan Bergeret
47	Jeudi	19h00 - 20h00	SDF de Pont-Rouge	Pilates	Yohan Bergeret
48	Jeudi	18h30 - 19h30	Ecole Malhivert	Yoga	Odile Moreau
49	Jeudi	20h00 -21h00	SDF de Pont-Rouge	Cross training	Yohan Bergeret
51	Vendredi	9h00 - 10h00	Pont-Rouge	Gym en extérieur (repli à la SDF de Pont-Rouge si pluie)	Laurence Million
52	Vendredi	9h00 - 10h00	SDF du Bourg	Gymnastique d'entretien - Rythme doux	Sami Maamar
53	Vendredi	10h00 - 11h00	SDF du Bourg	Gymnastique douce - Cours Seniors	Sami Maamar
54	Vendredi	12h00 -13h00	SDF du Bourg	Stretching Postural® - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Million