

**HORAIRES DES COURS DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE
SAISON 2020-2021**

JOURS	COURS	HORAIRES	SALLES
LUNDI	Juniors-Adultes	18h – 19h	Roger Vincent (Pape Clément)
	Juniors-Adultes	19h – 20h	Roger Vincent (Pape Clément)
	Juniors-Adultes	19h15 – 20h15	Brivazac
	Juniors-Adultes	20h30 – 21h30	Roger Vincent (Pape Clément)
MARDI	Séniors	9h – 10h	Les Echoppes
	Juniors-Adultes	19h15 – 20h15	Roger Vincent (Pape Clément)
	Juniors-Adultes	20h30 – 21h30	Roger Vincent (Pape Clément)
MERCREDI	Juniors-Adultes	19h – 20h	Roger Vincent (Pape Clément)
	Juniors-Adultes	19h – 20h	Bellegrave
	Juniors-Adultes	19h30 – 20h30	Brivazac
JEUDI	Séniors	9h – 10h	Les Echoppes
	Juniors-Adultes	19h15 – 20h15	Roger Vincent (Pape Clément)
	Juniors-Adultes	20h30 – 21h30	Roger Vincent (Pape Clément)
VENDREDI	Séniors	9h – 10h	Les Echoppes
	Juniors-Adultes	18h – 19h	Roger Vincent (Pape Clément)

Les Echoppes : Centre d'activités 156 avenue Jean Jaurès (entrée derrière le bâtiment, salle au 1er étage au fond du couloir)

Roger Vincent (Pape Clément) : rue de la Fon de Madran, à côté du Lycée Pape Clément (1ère salle en rentrant, sur la droite)

Brivazac : Résidence Brivazac rue Louis Braille (Maison de quartier)

Bellegrave : avenue du Colonel Jacqui (Dojo, en face salle de Bellegrave proche château Bellegrave)

Carole	Christelle	Eliane	Les cours en soirée sont divers et variés. Leur contenu est laissé au libre choix des animateurs qui les dirigent
Marie-Agnès	??	Véronique	
Christiane			

COURS

Step chorégraphié-Fitness tube-
Kick boxe-Lia-Renforcement
musculaire-

Body Step- Fitness ball- Fit Stick

Pilate-Danse africaine-Aérobixe
Salsa -Stretching- Renforcement
musculaire

Entretien - Renforcement
musculaire -Prévention équilibre-
Cardio-Stretching

Cardio- Lia-Renforcement
musculaire-Step-Zumba-Bokwa
Pound-Piloxing-Initiation Hip-Hop

Renforcement musculaire - cardio-
relaxation

Cardio-Renf.Musculaire-Lia-
Stretching-Swiss ball

Cardio-Renforcement musculaire-
Lia-Stretching

Entretien - Renforcement
musculaire -Prévention équilibre-
Cardio-Stretching

Cardio- Lia-Renforcement
musculaire-Step-Zumba-Bokwa
Pound-Piloxing-Initiation Hip-Hop

Entretien - Renforcement
musculaire -Prévention équilibre-
Cardio-Stretching

Renforcement musculaire-Lia-
Stretching-Circuit cardio training

Il en est de même pour les
cours proposés aux Séniors