

HORAIRES DES COURS DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SAISON 2022 - 2023

JOURS	COURS	HORAIRES	SALLES	COURS
LUNDI	Juniors-Adultes	18h – 19h	Roger Vincent (Pape Clément)	Step chorégraphié-Fitness tube- Kick boxe-Lia-Renforcement musculaire-
	Juniors-Adultes	19h – 20h	Roger Vincent (Pape Clément)	Body Step- Fitness ball- Fit Stick
	Juniors-Adultes	19h15 – 20h15	Brivazac	Cardio-renforcement musculaire
	Juniors-Adultes	20h30 – 21h30	Roger Vincent (Pape Clément)	Cross training-Body balance, CAF, Pilates
MARDI	Séniors	9h – 10h	Les Echoppes	Entretien - Renforcement musculaire -Prévention équilibre- Cardio-Stretching
	Juniors-Adultes	19h15 – 20h15	Roger Vincent (Pape Clément)	Cardio- Lia-Renforcement musculaire-Step-Zumba-Bokwa
	Juniors-Adultes	20h30 – 21h30	Roger Vincent (Pape Clément)	Pound-Piloxing-Initiation Hip-Hop
	Juniors-Adultes	19h – 20h	Roger Vincent (Pape Clément)	Renforcement musculaire - cardio- relaxation
MERCREDI	Juniors-Adultes	19h – 20h	Bellegrave	Cardio-renforcement musculaire
	Juniors-Adultes	19h30 – 20h30	Brivazac	Pilates ball, Cardio training, Full body, Body balance
	Séniors	9h – 10h	Les Echoppes	Entretien - Renforcement musculaire -Prévention équilibre- Yoga-Stretching
JEUDI	Juniors-Adultes	19h15 – 20h15	Roger Vincent (Pape Clément)	Cardio- Lia-Renforcement musculaire-Step-Zumba-Bokwa
	Juniors-Adultes	20h30 – 21h30	Roger Vincent (Pape Clément)	Pound-Piloxing-Initiation Hip-Hop
VENDREDI	Séniors	9h – 10h	Les Echoppes	Entretien - Renforcement musculaire -Prévention équilibre- Cardio-Stretching

Les Echoppes : Centre d'activités 156 avenue Jean Jaurés (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	Christiane	Hayate	Les cours en soirée sont divers et variés. Leur contenu est laissé au libre choix des animateurs qui les dirigent	Il en est de même pour les cours proposés aux Séniors
Marie-Agnès	Valentin	Véronique		