

GYM LA GUERANDAISE **SAISON 2023 / 2024**
 Les cours auront lieu du lundi 11 septembre 2023 au vendredi 21 juin 2024

SALLE	LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI			VENDREDI	
	Polyvalente	Danse	PLEIN AIR	Polyvalente	Danse	Polyvalente	Danse	Polyvalente	Danse	PLEIN AIR	Polyvalente	Danse
9 H											23	
9 H 15											GYM RENFO ++	
9 H 30	2		1		9							
9 H 45	GYM DOUCE +				GYM RENFO ++							
10 h												24
10 H 15												GYM SENIORS +
10 H 30	3		MARCHE NORDIQUE ++		10							
10 H 45	GYM ZEN +				STRETCHING +							
11 H												25
11 H 15												BIEN ETRE et MOUVEMENTS +
11 H 30												
11 H 45												
12 H												
12 H 15												
12 H 30												
12 H 45												
13 H												
13 H 15												
13 H 30												
13 H 45												
14 H	4									19		
14 H 15	GYM RENFO ++									MARCHE NORDIQUE ++		
14 H 30							13					
14 H 45							YOGA ENFANTS					
15 H		5										
15 H 15		STRETCHING +										
15 H 30												
15 H 45												
16 H							14					
16 H 15							YOGA ENFANTS					
16 H 30												
16 H 45												
17 H												
17 H 15												
17 H 30		6										
17 H 45		YOGA +										
18 H							15	17				
18 H 15							STRONG +++	PILATES +				
18 H 30												
18 H 45				11								
19 H	8	7		PILATES +			16	18	20	21		
19 H 15	GYM RENFO ++	YOGA +					GYM RENFO ++	CROSS TRAINING +++	LIA +++	GYM RENFO ++		
19 H 30												
19 H 45												
20 H				12					22			
20 H 15				PILATES +					CROSS TRAINING +++			
20 H 30												
20 H 45												
21 H												

+ = intensité modérée ++ = intensité moyenne +++ = intensité importante

CHARLINE JORDAN ISABELLE ELODIE SANDRA NATACHA ELISABETH