



GYM VITALITÉ

1	LUNDI	17h30-18h30	Salle Barran	Delphine	Stretching
2		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Régina	Séance GV
3		18h30-19h30	Salle Hébert 1	Régina	Séance GV
4	MARDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Séance GV
5		10h15-11h15	Salle Barran	Pascal	Gym douce / seniors
6		18h00-19h00	Salle Hébert 1	Pascal	Séance GV
7		19h30-20h30	Gymnase Delaune	Pascal	Séance en extérieur/intérieur
8	MERCREDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Séance GV
9		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Stretching
10		19h30-21h00	Salle Delaune haut	Mathieu	GV 1 h + Stretching ½ h
11	JEUDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Séance GV
12		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Gym douce / seniors
13		17h00-18h00	Gymnase Joliot Curie	Pascal	Séance GV
14		19h00-20h30	Gymnase Langevin Wallon	Delphine	GV 1 h + Stretching ½ h
15	VENDREDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Séance GV
16		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Pascal	Séance GV
17		18h45-19h45	Salle Barran	Régina	Séance GV

▼ P I L A T E S ▼

18	MERCREDI	19h45-20h45	Salle Hébert 2	Odile	Pilates
19	JEUDI	18h30-19h30	Salle Hébert 2	Odile	Pilates
20	SAMEDI	13h30-14H30	Salle Hébert 2	Odile	Pilates

▼ M A R C H E A C T I V E ▼

21	SAMEDI	9h30-10h30	Lac du Carouge	Régina	Marche rapide
----	--------	------------	----------------	--------	---------------

▼ F O U L É E D O U C E ▼

22	VENDREDI	9h30-11h00	Lac du Carouge	Stéphanie	Accès libre aux adhérents de la section
----	----------	------------	----------------	-----------	---