

Association de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE « GV LA GAUDE »
Espaces sportifs du Mont Gros et Salles communales de La Gaude
 Site web : <https://www.gv-lagaude.fr> Mail : contact@gv-lagaude.fr

SAISON 2023-2024 - PROGRAMME AU 12 JANVIER 2024

JOURS	HORAIRES	LIEU (*)	ANIMATEURS	COURS
Lundi	9h-10h30	Salle Mont-Gros	Florence/Alexandra	Gym d'entretien, étirements, relaxation
	10h30-12h	Salle Mont-Gros	Florence/Alexandra	Gym d'entretien, étirements, relaxation (identique à 9H)
	18h-19h	Salle Nertières	Liza	Gym tendances, cardio-renfo, boxing, Stick
	19h-20h	Salle Nertières	Liza	Pilates
Mardi	9h-10h30	Salle Mont-Gros	Léa	Cardio-renfo-souplesse
	18h10-19h10	Salle Mont-Gros	Marion	Zumba
	19h10-20h10	Salle Mont-Gros	Marion	Renfo-gainage ou étirements
	9h-10h	Salle Mont-Gros	Nelly	Cardio-renfo, Pilates, souplesse
Jeudi	10h-11h	Salle Mont-Gros	Nelly	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	11h-12h	Salle Mont-Gros	Nelly	Cardio-renfo, Pilates, souplesse (identique à 9H)
	12h-13h	Salle Mont-Gros	Nelly	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	18h10-19h10	Salle Mont-Gros	Marion	Zumba
	19h15-20h	Salle Mont-Gros	Marion	Circl Mobility
	9h-10h	Salle Mont-Gros	Stéphane	Gym dynamique, cardio-renfo, étirements
	10h-11h	Salle Mont-Gros	Stéphane	Stretching, souplesse, relaxation
Vendredi	11h-11h45-12h30	Salle Mont-Gros	Stéphane	Pilates, gym posturale (45mn) puis Yoga (45mn)
	18h-19h	Salle Nertières	Liza	Steps
	19h-20h	Salle Nertières	Liza	Yoga Vinyassa

(*) les salles attribuées par la mairie de La Gaude seront confirmées à la rentrée