

Association USMV - PLANNING de la SECTION GYM VITALITE - SAISON 2021 - 2022 (ce planning est susceptible d'être modifié)

Centre Sportif Gymnase GAILLON

Gymnase des PRES AUX BOIS

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI | | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|-------|--|--|--|---|---|-------------------------------------|----------------|--|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 09:00 | 9h - 10h Gym Tonic Greg | 9h - 10h Gym Douce Valérie | 9h - 10h Fitness Valérie | 9h - 10h Renforcement Laurent | 9h - 10h Gym Tonic Thomas | 9h - 10h Cardio Fit Laurent | 08:45 09:00 | 8h45 - 9h45 Pilates Leïla | 9h - 10h Spécial Dos dyn Leïla | | 9h - 10h Pilates Nataly | 9h - 10h Gym Tonic Précillia |
| 10:00 | 10h - 11h Gym Modérée Greg | 10h - 11h Gym Douce Valérie | 10h - 11h Pilates Valérie | 10h - 11h Gym Douce Laurent | 10h - 11h Gym Douce Christine | 10h - 11h Body-Sculpt Laurent | 09:45 10:00 | 9h45 - 10h45 de Gasquet Leïla | 10h - 11h Body Zen Leïla | | 10h - 11h Stretching Nataly | 10h - 11h Stretching Précillia |
| 11:00 | 11h15- 12h15 Gym Equilibre/ Stretching Leïla | 11h - 12h Piyolates Valérie | | 11h - 12h Réveil musculaire Christine | 11h - 12h Bien être Christine | 11h - 12h Piyolates Valérie | 11:00 | | | | | 11h - 12h Gym douce/Postural Ball Précillia |
| 12:00 | 12h15- 13h15 Pilates/relax Leïla | 12h30 - 13h30 Circuit Training Leïla | | | 12h30 - 13h30 Pilates Valérie | | 12:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | 14h-15h30 Marche Nordique Greg (suppl.) | | | 14:00 | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | 15:00 | | | | | |
| 16:00 | | | 15h30 - 17h Gym Equilibre/ RM 45' Assoupl/automassage 45' Ilektra (Seniors) | | | | 16:00 | | | | | |
| 17:00 | | | 17h - 18h Pilates Valérie | | | | 17:00 | | | | | |
| 18:00 | 18h - 19h Gym Tonic Simon | 18h - 19h FitBall Leïla | 18h - 19h Piyolates Valérie | 18h - 19h Pilates/Gasquet Leïla | 18h30 - 19h30 Body Shape-Step 1/3 Simon | | 18:00 | | | | | |
| 19:00 | 19h - 20h Cardio Gym Simon | 19h - 20h Pyolates Dyn Leïla | 19h - 20h BodySculpt Greg | 19h - 20h Pilates Valérie | 19h - 20h Zumba Leïla | 19h30 - 20h30 Gym Tonic Simon | 19:00 | | | 19h-20h Gym Tonic Thomas | | |
| 20:00 | 20h - 21h Pilates Stretch Simon | 20h - 21h Zumba Leïla | 20h - 21h BodySculpt Greg | 20h - 21h Strong 45 Leïla | | | 20:00 | 19h30-20h30 Pilates Ilektra | | 20h-21h Gym Tonic Thomas | | |
| 21:00 | 21h - 22h20 Relaxation Etirements Christine | | 21h - 22h20 Relaxation Etirements Christine | 21h - 22h Relaxation Christine | | | 21:00 | 20h30 - 22h00 Body Tonic 1 h Relaxation 30' Ilektra | | | | |
| 22:00 | | | | | | | 22:00 | | | | | |
| | Salle RDC Gymnase Gaillon | | | | Salle 1er étage Gymnase Gaillon | | | Salle Polyvalente du bas | | | Salle de Danse | |

Niveau Débutant

Niveau Intermédiaire

Niveau Débutant -Intermédiaire