



USSGV SANDILLON / SAISON 2024-2025

REFERENTS DE COURS

Jours	Cours	Horaires	Lieu	Animateur	Référentes de cours
Lundi	1-Renfo muscul post	9h00 / 10h00	Salle tennis de table	Irina	Elisabeth/ Annie
	2-Fitball danse	10h00 / 11h00	Salle tennis de table	Irina	Michèle
	3-Fitball	17h30 / 18h30	Salle des fêtes	Isabelle	Michèle
	4-Taïso	18h30 / 19h30	Salle des fêtes	Isabelle	Marie Noelle/ Liliane
	5-Renfo muscul post	18h30 / 19h30	Salle tennis de table	Wahid	Claire / Sylvie
	6-Renfo cardio	19h30 / 20h30	Salle tennis de table	Wahid	Elisabeth / Michèle
Mardi	7-Gym tonus	9h15 / 10h15	Salle tennis de table	Danielle	Sylvie / Michèle
	8-Gym bien-être	10h30 / 11h30	Salle tennis de table	Danielle	Michèle
	9-Renfo cardio	18h00 / 19h00	Salle tennis de table	Lucie	Elisabeth/Annie
	10-Fitball façon pilates	19h00 / 20h00	Salle tennis de table	Lucie	Elisabeth/Lucie
Mercredi	11-Gym entretien	9h00 / 10h00	Salle tennis de table	Florence	Michèle/ Elisabeth
	12-Etirements	10h00 / 11h00	Salle tennis de table	Florence	Michèle
	13-Zumba	19h00 / 20h00	Salle des fêtes	Nathalie	Camille/ Christine
	14-LIA	20h00 / 21h00	Salle des fêtes	Nathalie	Sylvie/ Christine
Jeudi	15-Renfo musculaire	18h00 / 19h00	Salle tennis de table	Lucie	Elisabeth/ Annie
	16-Cross training	19h00 / 20h00	Salle tennis de table	Lucie	Christine
	17-Cardio dance	20h00 / 21h00	Salle tennis de table	Lucie	Christine
	18-Danse country	19h00/ 21h00	Salle des fêtes	Claude	Martine
Lundi	19-Pilates débutants	19h00/20h00	Salle de danse	Delphine	Delphine
	20-Pilates confirmés	20h00/21h00	Salle de danse	Delphine	Delphine
Mardi	21-Stretching postural	20h00/21h00	Salle de danse	Delphine	Christine
Mercredi	22-Hatha yoga	18h30/19h30	Dojo	Emmanuelle	Claire
	23-Hatha yoga	19h30/20h30	Dojo	Emmanuelle	Claire
Vendredi	24-Hatha yoga méditation	18h00/19h00	Salle de danse	Emmanuelle	Sabrina
	25 Hatha yoga relaxation	19h00/20h00	Salle de danse	Emmanuelle	Sabrina