GV SANDILLON - A045029

PLANNING DES COURS - SAISON 2024 - 2025

26 heures de cours par semaine - 10 animateurs
des horaires variés qui permettent à chacun de trouver le cours qui lui correspond
en fonction de ses objectifs, de sa forme physique et de ses envies

	9h00 – 10h00	10h00 – 11h30	17h30 – 19h00	19h00 – 20h00	20h00 – 21h00
Lundi	Renforcement musculaire postural Salle tennis de table *Irina (1)* Fitball Danse Salle tennis de table *Irina (2)*		Fitball 2 Salle des fêtes *Isabelle (3)*	Taïso Salle des fêtes *Isabelle (4)* Renforcement musculaire postural Salle tennis de table *Wahid (5)*	Renforcement cardio Salle tennis de table *Wahid (6)* Pilates débutants Salle de danse *Delphine (19)*
Mardi	Gym tonus Salle tennis de table *Danielle (7)* Gym bien-être Salle tennis de table *Danielle (8)*		Renfo cardio Salle tennis de table *Lucie (9)*	Fitball façon pilates Salle tennis de table *Lucie (10)*	Pilates confirmés Salle de danse *Delphine (20)* Stretching postural Salle de danse *Delphine (21)*
Mercredi	Gym entretien Salle tennis de table *Florence (11)* Etirements Salle tennis de table *Florence (12)*			Zumba Salle des fêtes *Nathalie (13)* Hatha Yoga Dojo *Emmanuelle (22)*	Lia Salle des fêtes *Nathalie (14)* Hatha Yoga Dojo *Emmanuelle (23)*
Jeudi			Renfo cardio Salle tennis de table *Lucie (15)*	Cross training Salle tennis de table *Lucie (16)* Danse country Salle des fêtes *Claude (18)* Débutants	Cardio dance Salle tennis de table *Lucie (17)* Novice / Inter
Vendredi			Hatha Yoga Méditation Salle de danse *Emmanuelle (24)*	Hatha Yoga Relaxation Salle de danse *Emmanuelle (25)*	

Pack 1

Pack 2