PLANNING SECTION FIT GYM - 2023/2024
Reprise des cours le 11 septembre 2023 - Fin des cours : 28 Juin 2024
Pour toute information, merci de contacter : aschecy.fitnessgym@gmail.com

Activités DANSE Enfants / Ados

Cours	Jour	Heure	Lieu	Professeur
DANCE PARTY	VENDREDI	17h10 - 18h05 pour les 8-9-10 ans	Salle RIO 2016 Gymnase des plantes	Pauline GAUTRON
		18h05 - 18h50 pour 6-7 ans		
		18h50 - 19h45 pour les 11-12-13 ans		

Activités GYM Adultes

Cours	Jour	Heure	Lieu	Professeur
CARDIO 'FIT	LUNDI	19h - 20h	Gymnase Mendes France	Irina SAINT ARROMAN
GYM'TONIC	MARDI	9h - 10h	Salle PEKIN (Beijing) 2008 Gymnase des plantes	Pauline GAUTRON
GYM'TONIC	MERCREDI	18h - 19h	Salle ATHENES 2004 Gymnase des Plantes	Irina SAINT ARROMAN
GYM'TONIC	JEUDI	9h - 10h30		Pauline GAUTRON
GYM'TONIC		19h30- 20h30		Irina SAINT ARROMAN
GYM'TONIC	VENDREDI	10h - 11h30	Salle ATHENES 2004 Gymnase des Plantes	Pauline GAUTRON

Activités DANSE Adultes

Cours	Jour	Heure	Lieu	Professeur
ZUMBA	MERCREDI	19h - 20h	Salle ATHENES 2004 Gymnase des Plantes	Irina SAINT ARROMAN
LIA	JEUDI	18h30 - 19h30		

Activités GYM Seniors

Cours	Jour	Heure	Lieu	Professeur
GYM SENIOR	LUNDI	13h45 - 15h15	Salle PEKIN (Beijing) 2008 Gymnase des plantes	Alexandrine PARRAIN
		15h25 - 16h55		
	JEUDI	13h30 - 14h30		
		14h40 - 16h10		

Activités EXTERIEURES

Cours	Jour	Heure	Lieu	Professeur
MARCHE NORDIQUE	MARDI	9h15 - 11h15	RDV devant le stade de foot	Camille ISNARD
GYM OXYGENE	JEUDI	9h30 - 10h30		

Activités YOGA / BIEN ETRE

Cours	Jour	Heure	Lieu	Professeur
YOGA YIN ***(approche de lâcher prise profond et total)***	LUNDI	15h15-16h45	Salle RIO 2016 Gymnase des Plantes	Irina SAINT ARROMAN
	LUNDI	17h-18h30	Salle ATHENES 2004 Gymnase des Plantes	
	JEUDI	20h30 - 21h30	Salle ATHENES 2004 Gymnase des Plantes	
BIEN-ÊTRE	MARDI	10h-11h30	Salle RIO 2016 Gymnase des Plantes	

Activités GYM CANCER

Cours	Jour	Heure	Lieu	Professeur
GYM CANCER	MARDI	14h - 15h	Salle ATHENES 2004 Gymnase des Plantes	Camille ISNARD