



AFGV - Activités Adultes et Ados Saison 2021 - 2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
STRETCHING	9h/9h50 salle d'armes CSL 35		19H00/20H00 Gym J. FERRY 35		9h00/9h50 salle d'armes CSL 35
	10h05/10h55 salle d'armes CSL 35				10h05/10h55 salle d'armes CSL 35
	11h10/12h10 salle d'armes CSL 35				
GYM TONIC	10H30/11H30 CSC 30	9h00/10h00 Salle de danse CSL 15		9H15/10H15 CSC 30	19h30/20h30 Gym du Bel Air 60
	18H45/19H45 Gym J. FERRY 35	10h15/11h15 Salle de danse CSL 15		10H30/11H30 CSC 30	
GYM SENIOR TONIQUE			9H30/10H30 Salle d'armes CSL 30		
GYM SENIOR DOUCE			10H45/11H45 Salle d'armes CSL 30		
BODY ZEN					11h10/12h10 salle d'armes CSL 35
BODY SCULPT	19H30/20H25 Gym Epine Guyon 60			18h30/19h30 Gym Epine Guyon 60	
YOGA	20H40/21H35 Gym Epine Guyon 20	11h45/12h45 Salle de danse CSL 20			
AQUAGYM					16h00/17h00 Piscine CSL 50
PILATES DEBUTANTS			14H00/14H50 salle d'armes CSL 20		
PILATES			15h05/15h55 salle d'armes CSL 20		



nombre maximum d'adhérents autorisé



AFGV - Activités Adultes et Ados
Saison 2021 - 2022

	ACTIVITE	HORAIRE	LIEU	NB MAX
LUNDI	Stretching	9h00-9h50	Salle d'armes CSL	35
		10h05-10h55	Salle d'armes CSL	35
		11h10-12h10	Salle d'armes CSL	35
	Gym Tonic	10h30-11h30	CSC	30
		18h45-19h45	Gym J Ferry	35
Body sculpt	19h30-20h25	Gym Epine Guyon	60	
Yoga	20h40-21h35	Gym Epine Guyon	20	
MARDI	Gym Tonic	9h00-10h00	Salle de danse CSL	15
		10h15-11h15	Salle de danse CSL	15
Yoga	11h45-12h45	Salle de danse CSL	20	
MERCREDI	Gym Sénior tonique	9h30-10h30	Salle d'armes CSL	30
	Gym Sénior douce	10h45-11h45	Salle d'armes CSL	30
	Stretching	19h00-20h00	Gym. Jules Ferry	35
	Pilates débutants	14h00-14h50	Salle d'armes CSL	20
	Pilates confirmés	15h05-15h55	Salle d'armes CSL	20
JEUDI	Gym Tonic	9h15-10h15	CSC	30
		10h30-11h30	CSC	30
Body sculpt	18H30-19H30	Gym Epine Guyon	60	
VENDREDI	Stretching	9h00-9h50	Salle d'armes CSL	35
		10h05-10h55	Salle d'armes CSL	35
	Body Zen	11h10-12h10	Salle d'armes CSL	35
Aquagym	16h00-17h00	Piscine CSL	50	
Gym Tonique	19h30-20h30	Gym du Bel Air	60	