

ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE



ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Co-Présidente : Marie France LESBEGUERIES

Co-Présidente : Carole PASTOR

Trésorière : Claire LALANNE

Trésorière adjointe : Marie Pierre ABADIE

Secrétaire : Chantal THURIES

Secrétaire adjointe Danielle HUGUENIN

Membres du bureau : Christine et Michel THOMA, Françoise SERIN

[#gymvolontaire031062@gmail.com](mailto:gymvolontaire031062@gmail.com)

[#gymvolontaire- 0310.wixsite.com/gympinsjustaret](http://gymvolontaire-0310.wixsite.com/gympinsjustaret)

Sport Santé pour votre bien-être :

PLANNING GYM VOLONTAIRE PINS JUSTARET VILLATE 2023 / 2024

JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS	COURS	LIEUX
LUNDI	14h30 - 15h45	Magali	MARCHE NORDIQUE *	EXTÉRIEUR
	18h30 - 20h00	Alain	MUSCULATION	SALLE DE MUSCULATION
	19h00 - 20h00	Karine	DANCE MOVE YOGA	COMPLEXE SPORTIF DU LYCÉE
	20h00 - 21h00	?	En attente coach	
MARDI	9h15 - 10h15	Muriel	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DES FÊTES PINS-JUSTARET
	10h15 - 11h15		GYM DOUCE	
	11h15 - 12h15		PILATES	
	18h25 - 19h25		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
MERCREDI	17h30 - 18h45	Muriel	YOGA *	SALLE DES FÊTES VILLATE
	19h00 - 20h00	Nadia	STRETCHING	COMPLEXE SPORTIF DU LYCÉE - SALLE DE JUDO
		Karim	CIRCUIT TRAINING *	COMPLEXE SPORTIF DU LYCÉE
		Karim	CIRCUIT TRAINING *	
JEUDI	14h00 - 15h15	Magali	MARCHE NORDIQUE *	EXTÉRIEUR
	19h-20h30	Karim	MUSCULATION	SALLE DE MUSCULATION
	18h30 - 19h30	Céline	PILATES débutants	COMPLEXE SPORTIF DU LYCÉE
	19h30 - 20h30	Céline	PILATES confirmés	
	18h30- 19h30	Nadia	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DES FETES PINS JUSTARET
VENDREDI	09h15 - 10h15	Céline	RÉVEIL MUSCULAIRE	SALLE DES FÊTES PINS-JUSTARET
	10h20 - 11h20	Magali	ÉQUILIBRE MÉMOIRE*	
	11h20 - 12h20		GYM DOUCE	
	19h00 - 20h00	Sabrina	CARDIO FITNESS	COMPLEXE SPORTIF DU LYCÉE
SAMEDI	09h30 - 10h30	Nadia ou Sabina	STRETCHING	COMPLEXE SPORTIF DU LYCÉE - SALLE DE JUDO

Ces activités sont restreintes en nombre de participants, merci de prendre contact avec le bureau pour connaître les disponibilités

CONTACT :

Présidente, Marie France Lesbegueries 06 51 28 64 05
Email : mariefrance.lesbegueries@gmail.com

