



ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE



ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Présidente : Berengère LEFEBVRE

#gymvolontaire031062@gmail.com

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

Sport Santé pour votre bien-être :



PLANNING 2022/2023 AGV Pins Justaret Villate

	COMPLEXE SPORTIF DU LYCEE	SALLE DES FETES PINS JUSTARET/ VILLATE	SALLE DE MUSCULATION	EXTERIEUR
LUNDI				14h30 15h45 MARCHE NORDIQUE Magali
	19h 20h DANCE MOVE Rosie		18h30 20h MUSCULATION Alain	
	20h 21h RENFORCEMENT MUSCULAIRE Rosie			
MARDI		9h15 10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Muriel		
		10h15 11h15 GYM DOUCE Muriel		
		11h15 12h15 PILÂTES Muriel		
		18h30 19h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Muriel		
MERCREDI	19h 20h STRETCHING Nadia	17h30 18h45 YOGA Muriel (Villate)		
	20h 21h CIRCUIT TRAINING Karim			
JEUDI	18h30 19h30 PILÂTES DEBUTANT Céline		19h 20h30 MUSCULATION Karim	14h 15h15 MARCHE NORDIQUE Magali
	19h30 20h30 PILÂTES CONFIRME Céline			
VENDREDI	19h 20h CARDIO FITNESS Sabrina	9h15 10h15 REVEIL MUSCULAIRE Céline		
		10h20 11h20 EQUILIBRE MEMOIRE Magali		
		11h20 12h20 GYM DOUCE Magali		
SAMEDI	9h30 10h30 STRETCHING Nadia ou Sabrina			
Semaines IMPAIRES	11h30 12h30 CIRCUIT TRAINING Karim			

POUR TOUT RENSEIGNEMENT : gymvolontaire031062@gmail.com