

Lundi

8h50	Hatha Yoga	Ina	Halimi
9h50	Hatha Yoga	Ina	Halimi
10h50	Pilates niveau 1	Ina	Halimi
14h30	Gym douce seniors équilibre mémoire	MThérèse	Béjart
18h45	Gym dynamique, Body Forme, Tonus	Catherine	Paul Bert
19h45	Pilates dynamique,	Catherine	Paul Bert
21h00	Piyolates (Pilates + Yoga)	Catherine	Tchaïkovski

New

Mardi

9h00	Pilates	Corinne	Béjart
10h00	Stretching	Corinne	Béjart
11h00	Gym modérée	Florina	Béjart
11h15	Aisance du mouvement, détente (Eutonie, Ehrenfried, Feldenkrais)	Christine	Halimi
18h35	Pilates dynamique	Simon	F.Buisson
20h00	Pilates	Jésabel	Halimi
21h00	Stretching	Jésabel	Halimi

Mercredi

9h00	Hatha Yoga	Rose	Halimi
10h10	Gym douce, équilibre, mémoire	Rose	Halimi
18h45	Gym Vitalité	MThérèse	Paul Bert
19h50	Gym Vitalité	Martine	Paul Bert
20h50	Gym et Energie	Enora	Paul Bert

Sont OBLIGATOIRES en salle :

-Chaussures réservées à l'usage en intérieur

-Tapis de sol et/ou drap de bain

Cours de Gym santé (cancer, diabète, obésité) dans le 92 :

<https://www.codepepgv92.fr/cours-sante/> Contact CODEP 01 45 34 04 22

Jeudi

9h15	Stretching	Stéphanie	Tchaïkovski
10h30	Happy Gym modérée	Pascale	Tchaïkovski
14h30	Marche nordique 2 h tous les 15 j	Rose	Bois
18h35	Gym Vitalité	Maia	F.Buisson

Vendredi

9h00	Pilates	Jésabel	Halimi
9h00	Happy Gym	Pascale	Tchaïkovski
10h00	Gym douce	Martine	JJaurès1
18h30	Acti'March' : marche rapide / cardio	Enora	JJaurès2

Samedi

8h45	Gym dynamique	François	JJaurès3
9h50	Gym dynamique	François	JJaurès3
9h45	Gym enfant 5-7 ans	Cheick	JJaurès3
11h15	Bungy Pump (durée 1h15 26 séances annuelles)	François	Bois

Dimanche

9h00	Marche nordique 2h tous les 15 j (*)	Catherine	Bois
11h00	Marche nordique 1h30 tous les 15j (**)	Catherine	Bois

(*) allure soutenue (**) allure modérée

Lieux de pratique

Halimi	Dojo gymnase Halimi 23 rue de la Fontaine Henri IV
Paul Bert	Ecole Paul Bert - Salle polyvalente Accès par la rue des Blanchisseurs
Béjart	Atrium Salle Maurice Béjart – Accès Parvis puis 5° étage
Tchaïkovski	Atrium Salle Tchaïkovski 1° étage
F.Buisson	Ecole Ferdinand Buisson – Gymnase 273 avenue Roger Salengro
JJaurès1	Stade Jean Jaurès - Salle polyvalente 1° étage
JJaurès2	Stade Jean Jaurès – Piste d'athlétisme
JJaurès3	Stade Jean Jaurès - Gymnase Léo Lagrange