Gym Volontaire USMG

2021 - 2022

PLANNING DE LA SEMAINE (*)

Site **www.usmggv.fr**

mail : contact@usmggv.fr

	JOUR	ANIMATEUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
1	LUNDI	Marie-Eve	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique
2	LUNDI	Valérie C.	20h00/21h00	A. Mimoun	Séance GV
3	MARDI	Marie-Eve	12h00/13h00	Aréna	Séance GV
4	MARDI	Marie-Eve	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique
5	MARDI	Judith	18h15/19h00	Aréna	Cardio Fitness
6	MARDI	Judith	19h00/19h45	Aréna	Renforcement Fitness
7	MARDI	Sophie	20h00/21h00	Aréna	Tendance fitness
8	MARDI	Sophie	21h00/22h00	Aréna	Gym douce
9	MERCREDI	Judith	19h45/21h15	Aréna	Pilates ® fusion
10	JEUDI	Valérie D.	12h00/13h00	Aréna	Gym douce
11	JEUDI	Frédéric	18h30/19h15	Aréna	Gym holistique
12	JEUDI	Frédéric	19h15/20h00	Aréna	Qi Gong
13	JEUDI	Sophie	20h00/20h45	Aréna	Cardio tonic
14	JEUDI	Sophie	20h45/21h30	Aréna	Total body
15	VENDREDI	Didier	18h00/19h30	A. Mimoun	Pilates ® Stretching
16	DIMANCHE	Valérie C.	10h30/11h30	Aréna	Séance GV

(*) sous réserve de modifications