



2020 - 2021

PLANNING DE LA SEMAINE (*)

Site www.usmggv.fr

mail : contact@usmggv.fr

	JOUR	ANIMATEUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
1	LUNDI	Marie-Eve	14 h 30	Forêt Bondy	Marche nordique
2	LUNDI	Valérie C.	20 h	A. Mimoun	Séance GV
3	MARDI	Marie-Eve	12 h	Aréna	Séance GV
4	MARDI	Marie-Eve	14 h 30	Forêt Bondy	Marche nordique
5	MARDI	Marie-Pierre	18h45	Aréna	Séance GV dynamique
6	MARDI	Sophie	20 h	Aréna	Tendance fitness Moove (cardio, dance ...)
7	MARDI	Sophie	21 h	Aréna	Gym douce
8	MERCREDI	Judith	19 h 45	Aréna	NOUVEAU Pilates®
9	MERCREDI	Judith	20 h 45	Aréna	NOUVEAU Afro beat fitness
10	JEUDI	Valérie D.	12 h	Aréna	NOUVEAU Gym douce
11	JEUDI	Frédéric	18h	Aréna	Gym holistique
12	JEUDI	Frédéric	19h	Aréna	Qi Gong
13	JEUDI	Sophie	20 h	Aréna	Cardio tonic
14	JEUDI	Sophie	20 h 45	Aréna	Renforcement musculaire total body
15	VENDREDI	Didier	18 h	A. Mimoun	Pilates® ou gym douce
16	VENDREDI	Didier	19 h	A. Mimoun	Stretching/sophrologie
17	SAMEDI	Judith	9 h 30	A. Mimoun	NOUVEAU Cardio fitness
18	DIMANCHE	Valérie D.	9 h 30	Aréna	Séance GV
19	DIMANCHE	Valérie C.	10 h 30	Aréna	Cuisses/Abdos/Fessiers
20	DIMANCHE	Valérie C.	11 h 15	Aréna	Step/Bokwa/LIA

(*) sous réserve de modifications