



2018 - 2019

PLANNING DE LA SEMAINE (*)

Site www.usmggv.fr

mail : usmggv@free.fr

	JOUR	ANIMATEUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
1	LUNDI	Marie-Eve	14 h 15	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 15	Forêt Bondy	Marche nordique
5	MARDI	Marie-Pierre	18 h 30	Aréna	NOUVEAU Séance GV dynamique
6	MARDI	Sophie	20 h	Aréna	Tendance fitness (cardio, dance,...)
7	MARDI	Sophie	21 h	Aréna	Body Scult (CAF, Boot camp,...)
8	MERCREDI	Frédéric	17 h 15	Salle Vadé	Qi Gong/Taï Chi
9	MERCREDI	Bénédicte S.	19 h 45	Aréna	Séance GV dynamique
10	MERCREDI	Marjorie	20 h 45	Aréna	NOUVEAU Djembel
11	JEUDI	Valérie D.	12 h	Aréna	Séance GV
12	JEUDI	Bénédicte S.	18 h	Aréna	Gym douce
13	JEUDI	Bénédicte S.	19 h	Aréna	Stretching
14	JEUDI	Sophie	20 h	Aréna	Fitness dance stepper
15	JEUDI	Sophie	21 h	Aréna	Soft Gym
16	VENDREDI	Didier	18 h	A. Mimoun	Pilates® ou gym douce
17	VENDREDI	Didier	19 h	A. Mimoun	Stretching
18	SAMEDI	Frédéric	9 h 15	Champs-sur-Marne	NOUVEAU Marche nordique
19	SAMEDI	Valérie D.	9 h 30	A. Mimoun	Séance GV dynamique
20	DIMANCHE	Valérie D.	9 h 30	Aréna	Séance GV
21	DIMANCHE	Valérie C.	10 h 30	Aréna	Cuisses/Abdos/Fessiers
22	DIMANCHE	Valérie C.	11 h 15	Aréna	Step/Bokwa/LIA

(*) sous réserve de modifications