

2019 - 2020



PLANNING DE LA SEMAINE (\*)

Site [www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)

mail : [contact@usmggv.fr](mailto:contact@usmggv.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 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 | Bénédicte S. | 19 h 45 | Aréna       | Séance GV dynamique                        |
| 9  | MERCREDI | Linda        | 20 h 45 | Aréna       | <b>NOUVEAU</b> Zumba cardio                |
| 10 | JEUDI    | Valérie D.   | 12 h    | Aréna       | Séance GV                                  |
| 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   | Linda        | 9 h 30  | A. Mimoun   | <b>NOUVEAU</b> GTF (global tonic 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