

GV LA GAUDE

Espaces sportifs du Mont Gros et Salles communales de La Gaudé

Site web : <http://gv-lagaude.fr> Mail : contact@gv-lagaude.fr

SAISON 2023-2024 – COURS ENFANTS ADULTES ET SÉNIORS

JOURS	HORAIRES	LIEUX (* SOLUTION PROVISoire)	ANIMATRICES-ANIMATEUR	COURS
Lundi	9h-10h30	Salle Mont-Gros	Florence/Alexandra	Gym d'entretien, étirements, relaxation
	10h30-12h	Salle Mont-Gros	Florence/Alexandra	Gym d'entretien, étirements, relaxation (identique à 9H)
	18h-19h	*Bâtisse Place des Victoires / Salle Nertières	Liza	Renfo
	19h-20h	*Bâtisse Place des Victoires / Salle Nertières	Liza	Pilates débutant + confirmé
Mardi	9h-10h30	Salle Mont-Gros	Léa	Cardio-Renfo-Souplesse
	17h-17h45	Salle Mont-Gros	Léa	Éveil Gym : enfants 3-6 ans
	18h10-19h10	Salle Mont-Gros	Marion	Zumba
	19h10-20h10	Salle Mont-Gros	Marion	Renfo-gainage ou étirements
Jeudi	9h-10h	Salle Mont-Gros	Nelly	Cardio-renfo, Pilates, souplesse
	10h-11h	Salle Mont-Gros	Nelly	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	11h-12h	Salle Mont-Gros	Nelly	Cardio-renfo, Pilates, souplesse (identique à 9H)
	12h-13h	Salle Mont-Gros	Nelly	Fitball, Pilates, souplesse (amener un gros ballon de fitball)
	18h10-19h10	Salle Mont-Gros	Marion	Zumba
	19h15-20h	Salle Mont-Gros	Marion	Circl Mobility
Vendredi	9h-10h	Salle Mont-Gros	Stéphane	Gym dynamique, cardio-renfo, étirements
	10h-11h	Salle Mont-Gros	Stéphane	Stretching, souplesse, relaxation
	11h-11h45-12h30	Salle Mont-Gros	Stéphane	Pilates, gym posturale (45mn) puis Hatha yoga traditionnel & Flow (45mn)
	18h-19h	* Bastide de l'Étoile / Salle Nertières	Liza	cardio-renfo, (cardio detox, pounds, hits, boxing)
	19h-20h	* Bastide de l'Étoile / Salle Nertières	Liza	Yoga Vinyasa