

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - HORAIRES ADULTES 2017 - 2018

### COURS en SALLE

jour	MATIN		MIDI		SOIR	
LUNDI	8 h 45 9 h 50	Gym tonique Gym séniors	11 h	Fit ball	19 h 15 20 h 30	Gym tonique Gym tonique plus
MARDI	8 h 25	Gym Cardio-renfo-dance	11 h	Pilates 1 *	18 h	Gym tonique
	8 h 45	Gym tonique	11 h	Gym moins tonique	19 h 10	Musculation
	9h 30	Fitball	12h20	Fitball ( spécial Dos )		
	9 h 50	Gym douce			20 h 15	Gym douce
MERCREDI	8 h 45	Gym tonique	11 h	1/2 tonique	18 h	Pilates 1 *
	9 h 50	1/2 tonique		1/2 streching	18 h 15	Gym tonique
		1/2 streching				
JEUDI	8 h 30	Cardio & tonique			18 h	Gym tonique
	8 h 45	Gym tonique			18 h 30	Pilates 2*
	9 h 50	Pilates 2*			19 h 05	Gym tonique
	9 h 50	Gym séniors			20 h 05	Zumba
VENDREDI	8 h 45	Gym tonique	11 h	Pilates 2*		
	9 h 50	Gym moins tonique	12h 15	Pilates 1 *		
			12 h 20	Fitball	18 h 15	Gym tonique plus
SAMEDI	9 h	Gym tonique plus	11 h 15	Zumba		
	10 h 05	Gym tonique				

\* cotisations spécifiques / condition d'effectifs