SECTION LIVRYENNE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - SLGV
PLANNING* 2026/2027

HORAIRES	DISCIPLINE	LIEU	ANIMATEUR
Lundi			
10H15 - 11H10	Renfo musculaire-cardio	DANTON	DAVID
11H10 - 12H10	Renfo musculaire-cardio	DANTON	DAVID
12H20 - 13H20	Renfo musculaire-cardio	AMV	DAVID
18H00 - 19H00	Renfo musculaire-cardio	DANTON	GIANNI
19H00 - 20H00	Danse Fit	DANTON	ELOÏSE
20H00 - 21H00	Pilâtes	DANTON	ELOÏSE
19H30 - 20H30	Renfo musculaire-cardio	DE LA FONTAINE	SOPHIE
19H20 - 20H20	Pilâtes	COSEC	GIANNI
Mardi			
9H00 - 10H00	Renfo musculaire-cardio	COSEC Salle de Danse	WILL
10H00 - 11H00	Special Dos	COSEC Salle de Danse	WILL
11H15 - 12H15	Renfo musculaire-cardio	COSEC Salle de Danse	WILL
12H15 - 13H15	Special Dos	COSEC Salle de Danse	WILL
18H00 - 18H45	Renfo musculaire-cardio	JACOB	SOPHIE
18H45 - 19H30	Step	JACOB	SOPHIE
Mercredi			
9H45 - 10H45	Renfo musculaire-cardio	AMV 10/15	MYRIAM
10H45 - 11H45	Renfo musculaire-cardio	AMV 10/15	MYRIAM
12H15 - 13H15	Pilâtes	Danton	ELOÏSE
14H00 - 15H00	Gym Oxygène	Exterieur ou Salle 10/15	GIANNI
18H30 - 19H30	Renfo musculaire-cardio	LEON JOUHAUX	DAVID
19H30 - 20H30	Pilâtes	LEON JOUHAUX	DAVID
Jeudi			
9H00 - 10H00	Stretching - Bien être	COSEC Salle de Danse	MYRIAM
10H00 - 11H00	Renfo 2 Bras Abdo Fessiers	COSEC Salle de Danse	MYRIAM
11H00 - 12H00	Gym postural Ball	COSEC Salle de Danse	MYRIAM
11H30 - 13H00	Marche Nordique	VOIR PLANNING	DAVID
12H15 - 13H15	Pilâtes	JACOB	GIANNI
18H30 - 19H30	Renfo musculaire-cardio	DANTON	DAVID
19H00 - 20H00	Renfo musculaire-cardio	DE LA FONTAINE	LAURA
20H00 - 21H00	Danse fit	DE LA FONTAINE	LAURA
Vendredi			
9H15 - 10H15	Renfo musculaire-cardio	COSEC Salle de Danse	PATTY
10H15 - 11H15	Renfo musculaire-cardio	COSEC Salle de Danse	PATTY
11H15 - 12H15	Qi Qong	COSEC	PATTY
12H15 - 13H15	APA - Gym après cancer	COSEC	PATTY
16H30 - 17H30	Equilibre et motricité	COSEC	GIANNI
18H00 - 19H00	Renfo musculaire-cardio	JEAN JAURES	GIANNI
19H45 - 20H45	Renfo musculaire-cardio	LEON JOUHAUX	CELINE
Samedi			
Samedi 10H00 - 11H30	Marche Nordique	VOIR PLANNING	DAVID/OMAR

**** Planning susceptible d'être modifié***

Légende : (se reporter au bulletin d'inscription pour les tarifs)

- Forfait gym
- Activités hors gym
- Marche nordique
- Renforcement musculaire
- Equilibre
- APA - Stretching
- Souplesse
- Cardio
- Oxygène
- Spécial dos
- Marche nordique