

GYM'PRADINES SAISON 2018/2019

Planning des cours à la Halle des Sports de Pradines

➤ LUNDI

9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec LAURENT	dojo
10H00 à 11H00 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo
12H30 à 13H30 → INIT'ZUMBA avec LAURENCE	salle
16H20 à 17H20 → GYMNASTIQUE entretien séniors avec LAURENCE	dojo
17H25 à 18H20 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo
18H20 à 19H15 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo

➤ MARDI

9H00 à 10H00 → BODY BARRES avec VIRGINIE	salle
9H00 à 10H00 → ENTRETIEN Haltères avec LAURENT	dojo
10H00 à 11H00 → STRETCHING avec VIRGINIE	dojo
11H00 à 12H00 → STRETCHING avec VIRGINIE	dojo
12H30 à 13H30 → PILATES avec VIVIEN	dojo
17H10 à 18H00 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo

➤ MERCREDI

9H00 à 10H00 → PILATES / SPIRALE avec VIVIEN	dojo
10H00 à 11H00 → STRETCHING avec VIVIEN	dojo
18H00 à 19H00 → GYM TONIC (cardio) avec LAURENT	salle

➤ JEUDI

9H00 à 10H00 → ZUMBA avec VIRGINIE (cardio)	salle
10H00 à 11H00 → ENTRETIEN avec VIRGINIE	dojo
11H00 à 12H00 → ENTRETIEN avec VIRGINIE	dojo
12H20 à 13H20 → ENTRETIEN/ STEP avec LAURENT (cardio)	salle
18H00 à 19H00 → PILATES avec VIVIEN	salle
19H00 à 20H00 → INIT'ZUMBA avec LAURENCE (cardio)	salle

➤ VENDREDI

9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec VIRGINIE	salle
10H00 à 11H00 → PILATES avec VIRGINIE	dojo
11H00 à 12H00 → PILATES avec VIRGINIE	dojo
16H30 à 17H30 → STRETCHING/ABDOS avec VIVIEN	salle

Contacts : - Viviane Vaysse, présidente, 124 Chemin Clos Lacassagne 46090 Pradines
e-mail : viviane.vaysse@sfr.fr
- Isabelle Oulié, secrétaire. (aux cours du soir)
- Martine Montcuquet, tél : 06 70 39 24 25 – e-mail : gympradines46@orange.fr
Site : www.gympradines.fr Trésorière (aux cours du matin)