

# GYM'PRADINES SAISON 2019/2020

## Planning des cours à la Halle des Sports de Pradines

### ➤ LUNDI

9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec LAURENT (cardio)	dojo
10H00 à 11H00 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo
12H30 à 13H30 → ZUMB' 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 LAURENT	salle
9H00 à 10H00 → ENTRETIEN haltères avec MARIAM	dojo
10H00 à 11H00 → STRETCHING avec MARIAM	dojo
11H00 à 12H00 → STRETCHING avec MARIAM	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 → ZUMB' avec LAURENT (cardio)	salle
10H00 à 11H00 → ENTRETIEN avec MARIAM	dojo
11H00 à 12H00 → PILATES avec MARIAM	dojo
18H00 à 19H00 → PILATES avec VIVIEN	salle
19H00 à 20H00 → ZUMB' avec LAURENCE (cardio)	salle

### ➤ VENDREDI

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

**Contacts :** - Viviane Vaysse, présidente, e-mail : [viviane.vaysse@sfr.fr](mailto:viviane.vaysse@sfr.fr)  
- Isabelle Oulié, secrétaire. (aux cours du soir)  
- Martine Montcuquet, tél : 06 70 39 24 25 – e-mail : [gympradines46@orange.fr](mailto:gympradines46@orange.fr)  
**Site :** [www.gympradines.fr](http://www.gympradines.fr) Trésorière (aux cours du matin)