



**Gymnastique Volontaire & Yoga**  
**PLANNING 2021-2022**  
 du samedi 6 septembre au mercredi 6 juillet 2022



[gymvolontaireyoga@gmail.com](mailto:gymvolontaireyoga@gmail.com)

Tel : 06 84 91 58 39

<b>YOGA</b>					<b>180 €</b>
LUNDI	SOIR	Yoga	19H00-20H30	<i>gymnase E. Piat</i>	
<b>Gymnastique Volontaire</b>					<b>180 €</b>
LUNDI	MATIN	Gym entretien 9H00-10H00	Gym forme 10H00-11H00	<i>gymnase E. Piat</i>	
	SOIR	Gym tonique 18H45-19H45	Renfort musculaire 19H45-20H45	<i>gymnase E. Piat</i>	
MARDI	MATIN	Gym douce 10H00-11H00	Gym douce 11H00-12H00	<i>gymnase E. Piat</i>	
	A.M	<u>Marche Nordique</u> 14H00-15H30		Exterieur	
MERCREDI	MATIN	<u>Pilâtes 1</u> 9H00-10H00	Stretching 10H00-11H00	<u>Pilâtes 2</u> 11H00-12H00	<i>gymnase E. Piat</i>
	A.M	Country 14H00-15H30		<i>gymnase E. Piat</i>	
	A.M.	<b>GYM ENFANTS</b> 15H45- 16H45	<b>G.V. ENFANTS 3 à 6 ANS</b>		<b>70 €</b>
JEUDI	MATIN	Gym forme 9H00-10H00	Stretching 10H00-11H00	<i>gymnase E. Piat</i>	
	SOIR	Zumba 19H30-20H30	Gym cardio 20H30-21H30	<i>gymnase E. Piat</i>	
	SOIR	<u>Pilâtes 3</u> 19H00-20H00		<i>Maison de Quartier</i>	
VENDREDI	MATIN	Gym douce 10H45 - 11H45		<i>gymnase E. Piat</i>	
	SOIR	Aquagym 18H30-19H15		<i>Piscine Agora</i>	
SAMEDI	MATIN	(**)Stretching 9H30-10H30	(**)Stretching 10H30-11H30	<i>gymnase F Mauriac</i>	** Sous reserve d'un animateur
	MATIN	Aquagym 8H30-9H15	Aquagym 8H30-9H15	<i>Piscine J. Taris</i>	
		Aquapalm 11H00-11h45		<i>Piscine Agora</i>	
	<u>OPTIONS</u>	<b>Marche Nordique</b> <b>Pilâtes</b> ( une séance sur 3 ) <b>PISCINE</b> ( une séance sur 4 )			<b>30 €</b>