

GV CLAIX - COURS SAISON 2014-2015

Tableau établi le 22/09/2014

N° Cours	Jour	Heure	Lieu	Description	Animation	Responsable de cours
1	Lundi	10h20 – 11h20	Pont Rouge	Cours en extérieur	Laurence Morel	F. ou JF Berthet
2	Lundi	10h40 – 11h40	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine	J. Brouchon
3	Lundi	13h30 - 14h30	SdF Pont Rouge	Step - Renforcement musculaire et étirements	M. Françoise Roumezy	Gabrielle Oriol
4	Lundi	14h30 – 15h30	SdF Pont Rouge	Gym posturale - Connaître et maîtriser son corps	Laurence Morel	Christine Drevet
5	Lundi	18h30 – 19h30	Gymnase de la Bâtie	Cardio-Renforcement musculaire - Divers exercices	Françoise Fontaine	A définir
6	Mardi	8h30 – 9h30	SdF Pont Rouge	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Monique Colas	H. Brunel
7	Mardi	9h35 – 10h35	SdF Pont Rouge	Cours Séniors	Monique Colas	M. Bof
8	Mardi	10h35 - 11h35	SdF Pont Rouge	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Monique Colas	S. Milési
9	Mardi	18h30 – 19h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Monique Colas	C. Clot Godard
10	Mardi	19h30 – 20h30	Gymnase de la Bâtie	Gymnastique d'entretien - Cardio - Etirements	Monique Colas	A. Chiantia
11	Mercredi	11h00 – 12h00	Parc de la Bâtie	Acti'March'	Françoise Fontaine	A définir
12	Mercredi	14h00 – 15h00	Gymnase de la Bâtie	Cours Ados	Linda Gree	Le Comité Directeur
13	Mercredi	15h00 – 16h00	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants 6-11 ans	Linda Gree	Le Comité Directeur
14	Mercredi	16h00 – 17h00	Gymnase de la Bâtie	Cours Enfants 3-6 ans	Linda Gree	Le Comité Directeur
15	Mercredi	18h30 - 19h30	Gymnase de la Bâtie	Cours Step - Etirements	M. Françoise Roumezy	A définir
16	Mercredi	19h30 – 20h30	Gymnase de la Bâtie	Cours dynamique -Renforcement Musculaire	M. Françoise Roumezy	Christine Simoens
17	Jeudi	9h00 – 10h00	SdF du Bourg	Remise en forme complète- Renforcement musculaire et cardio	Régis SEGOR	H/Brunel, ou F Berthet
18	Jeudi	10h15 – 11h15	SdF du Bourg	Cours Séniors	Régis SEGOR	A définir
19	Jeudi	18h30 – 19h30	SdF de Pont Rouge	Cours dynamique -Renforcement Musculaire	M. Françoise Roumezy	A définir
20	Jeudi	19h30 – 20h30	SdF de Pont Rouge	Cours Step - Etirements	M. Françoise Roumezy	A définir
21	Vendredi	9h00 – 10h00	Pont Rouge	Cours en extérieur	Laurence Morel	J.F. Berthet
22	Vendredi	9h00 – 10h00	SdF du Bourg	Remise en forme complète- Renforcement musculaire et cardio	Régis SEGOR	M.C. Balmain