**A C T I V I T E S en I N T E R I E U R…suite au dos**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| LIEUX | **JOUR** | ***HORAIRES*** | ***ACTIVITE DOMINANTE*** | ***ANIMATEUR*** |
| **Centre Social d’ESTRESSIN**  **Quai Claude Bernard**  **VIENNE** | Lundi | 09 h | Gym Fitness | Véronique |
| Lundi | 10 h | Gym Douce | Véronique |
| Lundi | 11 h | Atout Gym- Equilibre mémoire  \*Gymnastique Adaptée  Pathologies diverses ou reprises d’activités | Véronique |
| Vendredi  Vendredi | 10 h 30  14 h 30 | Gym Fitness  Yoga & Relaxation | Noellie  Josiane |
| **Gymnase CONVENTION rue de la Convention Estressin VIENNE** | Lundi  Mardi  Vendredi | 12 h 30  19 h  12 h 30 | Gym-Cardio Training  Qi Gong **NOUVEAU**  Stretching | Kenzo  Christine  Jean-Luc |
| **Gymnase Georges Brun**  **Chemin des Aqueducs VIENNE** | Lundi | 19 h 30 | Gym- Cardio Training | Noellie |
| **Gymnase Jean Moulin**  **Rue Jean Moulin VIENNE** | Lundi  Mardi | 19 h 30  18 h 45 | Cardio –Renforcement Musculaire  Gym .Cardio Training | Laurence  Kenzo |
| **Centre Social de l’ISLE**  **2 allée de Provence VIENNE** | Mardi  Mardi | 09 h  10 h 15 | Gym –Pilates-Stretching  Yoga & Relaxation | Josiane  Josiane |
| Jeudi  Jeudi | 09 h  10 h 30 | Gym-Stretching  Yoga & Relaxation | Caroline  Josiane |
| Vendredi | 09 h | Gym | Noellie |
| **Gymnase Portes de Lyon (des**  **Pompiers) VIENNE** | Lundi  Jeudi | 18 h  12 h 30 | Pilates Fondamental  Gym Fitness - Stretching | Laurence    Jean-Luc |
| **Salle Michel Roux (**Près Boulodrome)  11 Rue du 24/04/1915  **ESTRESSIN** | Jeudi | 9 h | Pilates avec Ballon | Laurence |

**Le Club se réserve le droit de modifier/ supprimer les cours, après le premier trimestre si le nombre d’inscrits est insuffisant** ( moins de 10 )

**Nota :** La durée d’un cours est d’une heure pour toutes les activités sauf : Marche Nordique (<1 H 30). La dénomination Gym englobe toutes les techniques les plus actuelles(cardio - abdos/fessiers - renforcement musculaire - stretching et d’autres à découvrir)

Mise à jour30/08/2023