**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 AdaptéePathologies diverses ou reprises d’activités | Véronique |
| VendrediVendredi | 9 h10 h 30 | Yoga & Relaxation Gym Fitness | jackieNoellie |
| **Gymnase CONVENTION rue de la Convention Estressin VIENNE** | LundiMardi Vendredi | 12 h 3019 h12 h 30 | Gym-Cardio TrainingQi Gong Stretching | JesonChristineJean-Luc |
| **Gymnase Georges Brun****Chemin des Aqueducs VIENNE** | Lundi | 19 h 30 | Gym- Cardio Training | Noellie |
| **Gymnase Jean Moulin****Rue Jean Moulin VIENNE** | LundiMardi | 19 h 3018 h 30 | Cardio –Renforcement MusculaireGym .Cardio Training | MartinJeson |
| **Centre Social de l’ISLE****2 allée de Provence VIENNE**  | MardiMardi | 09 h10 h 15 | Gym –Pilates-StretchingYoga & Relaxation | ClaireClaire |
| JeudiJeudi | 09 h10 h 15 | Gym-StretchingYoga & Relaxation |  Jackie Jackie |
| Vendredi | 09 h | Gym | Noellie |
| **Gymnase Portes de Lyon (des** **Pompiers) VIENNE** | LundiJeudi | 18 h 12 h 30 | Pilates FondamentalGym Fitness - Stretching |  Samia  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 jour 23/07/2024