

ACTIVITES en INTERIEUR... 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
	Vendredi	10 h 15	Gym Fitness	Noellie
Gymnase CONVENTION rue de la Convention Estressin VIENNE	Mardi	18 h 45	Gym - Tendance	Josiane
	Jeudi	19 h	Gym/ BODYART	Laurence
Gymnase Georges Brun Chemin des Aqueducs VIENNE	Lundi	19 h 30	Gym – Cardio training	Noellie
Centre Social de l'ISLE 2 allée de Provence VIENNE	Mardi	09 h	Gym -Tendance	Josiane
	Jeudi	09 h	Gym & Streching	Dominique (jusqu'au 28/10) Caroline (a/c 4/11)
	Vendredi	09 h	Gym	Noellie
Gymnase Jean Moulin Rue Jean Moulin VIENNE	Lundi	19 h 30	Cardio –Renforcement Musculaire	Laurence
	Mardi	18 h 45	Gym .Cardio Training	Kenzo
	Vendredi	12 h 30	Stretching	Jean-Luc
Gymnase Portes de Lyon (des Pompier) VIENNE	Jeudi	12 h 30	Gym Fitness & Stretching	Jean-Luc
Centre Social MALISSOL Place de la Ferme VIENNE	Mardi	10 h	ATOUT GYM *GYMNASTIQUE ADAPTEE Pathologies diverses ou reprises d'activités	Véronique
Centre Social MALISSOL Place de la Ferme VIENNE	Jeudi	10 h 30	PILATES Sénior (avec Ballon)	Laurence

**PASS
SANITAIRE
VALIDE (*)
A
PRESENTER
A CHAQUE
SEANCE**

Le Club se réserve le droit de modifier les cours, après le premier trimestre si le nombre d'inscrits est insuffisant (moins de 12)

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)

(*) Pass sanitaire valide : soit schéma vaccinal complet soit test PCR ou antigénique négatif de moins de 72 h soit certificat de rétablissement de la COVID 19 de moins de 6 mois