

# PLANNING DES COURS 2021 / 2022

		JOURS									
		SALLES		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
ADULTES	JAS DE GOUIN	9h00 - 11h00 Renforcement musculaire <b>FRED</b>	13h45 - 15h00 LIA/GYM <b>FRED</b>	9h00 - 10h00 Renforcement musculaire <b>COLOMBA</b>	10h00 - 11h00 Stretching <b>COLOMBA</b>		9h15 - 10h45 Stretching <b>KARYNE</b>	13h45 - 15h00 LIA/GYM <b>FRED</b>	9h45 - 10h45 Renforcement musculaire <b>COLOMBA</b>	11h00 - 12h00 CARDIO TRAINNING <b>FRED</b>	14h45 - 16h15 GYM détente <b>ELENA</b>
	GYMNASSE JONQUIERE					18h30 - 19h30 Renforcement musculaire <b>JIMMY</b>	20h30 - 21h30 TAEBO <b>JIMMY</b>				
	MAISON DES ARTS			19h30 - 20h30 ZUMBA <b>JIMMY</b>	20h30 - 21h30 LATINO <b>JIMMY</b>						
ADOS - ENFANTS	GYMNASSE JONQUIERE			17h00 - 20h00 MAJORETTE <b>JESSICA</b>	13h30 - 14h30 Gym premiers pas <b>JIMMY</b>	14h30 - 16h00 Gym Intermédiaires <b>JIMMY</b>	16h00 - 17h30 Gym avancée <b>JIMMY</b>	17h30 - 18h30 Zumba <b>JIMMY</b>	17h30 - 18h30 Baby Hiphop <b>JIMMY</b>	18h30 - 19h30 Hip Hop niveau 3 <b>JIMMY</b>	19h30 - 20h30 Hip Hop niveau 4 <b>JIMMY</b>
	MAISON DES ARTS			17h30 - 18h30 Hip Hop niveau 1 <b>JIMMY</b>	18h30 - 19h30 Hip Hop niveau 2 <b>JIMMY</b>						
GRS	GYMNASSE JONQUIERE	17h - 18h Loisirs <b>CAROLE</b>	18h - 20h Compétitions <b>CAROLE</b>						17h - 20h Compétitions <b>CAROLE</b>		
	GYMNASSE JEANNOT GUEYE			17h - 20h Compétitions <b>CAROLE</b>			17h - 20h Compétitions <b>CAROLE</b>				