

NOUVEAU PLANNING DES COURS 2021 / 2022

JOURS		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SALLES							
ADULTES	JAS DE GOUIN	9h00 - 11h00 Renforcement musculaire MYRIAM 13h45 - 15h00 LIA/GYM MYRIAM	9h00 - 10h00 Renforcement musculaire COLOMBA 10h00 - 11h00 Stretching COLOMBA 14h30 - 15h30 Renforcement musculaire JIMMY		9h15 - 10h45 Stretching KARYNE 13h45 - 15h00 LIA/GYM MYRIAM	9h45 - 10h45 Renforcement musculaire COLOMBA 11h00 - 12h00 CARDIO TRAINNING MYRIAM 14h45 - 16h15 GYM détente ELENA	
	GYMNASSE JONQUIERE			18h30 - 19h30 Renforcement musculaire JIMMY	20h30 - 21h30 TAEBO JIMMY		
	MAISON DES ARTS		19h30 - 20h30 ZUMBA JIMMY 20h30 - 21h30 LATINO JIMMY				
ADOS - ENFANTS	GYMNASSE JONQUIERE		17h00 - 20h00 MAJORETTE JESSICA	13h30 - 14h30 Gym premiers pas JIMMY 14h30 - 16h00 Gym Intermédiaires JIMMY 16h00 - 17h30 Gym avancée JIMMY 17h30 - 18h30 Zumba JIMMY	17h30 - 18h30 Baby Hip hop JIMMY 18h30 - 19h30 Hip Hop niveau 3 JIMMY 19h30 - 20h30 Hip Hop niveau 4 JIMMY		9h30 - 10h15 Eveil Gym Parents Enfants 4/5 ans KEVIN / SYLVAIN 10h15 - 11h00 Eveil Gym Parents Enfants 2/3 ans G1 KEVIN / SYLVAIN 11h00 - 11h45 Eveil Gym Parents Enfants 2/3 ans G2 KEVIN / SYLVAIN 09h00 - 10h30 MAJORETTE JESSICA SALLE TT
	MAISON DES ARTS		17h30 - 18h30 Hip Hop niveau 1 JIMMY 18h30 - 19h30 Hip Hop niveau 2 JIMMY				
GRS	GYMNASSE JONQUIERE	17h - 20h30 Compétitions CAROLE				17h - 18h Loisirs CAROLE 18h - 21h Compétitions CAROLE	