

## SECTION LIVRYENNE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - SLGV

### PLANNING 2025/2026

|          | SALLES                   | HORAIRES      | COURS                        | ANIMATEURS   |
|----------|--------------------------|---------------|------------------------------|--------------|
| LUNDI    | DANTON                   | 10H15 - 11H10 | G Renfo musculaire-cardio-1  | DAVID        |
|          | DANTON                   | 11H10 - 12H10 | G Renfo musculaire-cardio-2  | DAVID        |
|          | AMV                      | 12H20 - 13H20 | G Renfo musculaire-cardio-1D | DAVID        |
|          | DANTON                   | 18H00 - 19H00 | G Renfo musculaire-cardio-2  | GIANNI       |
|          | DANTON                   | 19H30 - 20H30 | Lia Latino / Danse Fit       | MYRIAM       |
|          | DANTON                   | 20H30 - 21H30 | Pilates                      | MYRIAM       |
|          | DE LA FONTAINE           | 19H30 - 20H30 | G Renfo musculaire-cardio-2  | SOPHIE       |
|          | COSEC                    | 19H30 - 20H30 | Pilates                      | GIANNI       |
| MARDI    | COSEC Salle de Danse     | 9H00 - 10H00  | G Renfo musculaire-cardio-1  | WILL         |
|          | COSEC Salle de Danse     | 10H00 - 11H00 | Special Dos                  | WILL         |
|          | COSEC Salle de Danse     | 11H15 - 12H15 | G Renfo musculaire-cardio-2  | WILL         |
|          | COSEC Salle de Danse     | 12H15 - 13H15 | Special Dos                  | WILL         |
|          | JACOB                    | 18H00 - 18H45 | G Renfo musculaire-cardio-2  | SOPHIE       |
|          | JACOB                    | 18H45 - 19H30 | G Step                       | SOPHIE       |
|          |                          |               |                              |              |
| MERCREDI | AMV 10/15                | 9H45 - 10H45  | G Renfo musculaire-cardio-1  | MYRIAM       |
|          | AMV 10/15                | 10H45 - 11H45 | G Renfo musculaire-cardio-2  | MYRIAM       |
|          | Danton                   | 12H15 - 13H15 | Pilates                      | MYRIAM       |
|          | Exterieur ou Salle 10/15 | 14H00 - 15H00 | G Gym Oxygene                | GIANNI       |
|          | LEON JOUHAUX             | 18H30 - 19H30 | G Renfo musculaire-cardio-2  | DAVID        |
|          | LEON JOUHAUX             | 19H30 - 20H30 | Pilates                      | DAVID        |
|          |                          |               |                              |              |
| JEUDI    | COSEC Salle de Danse     | 9H15 - 10H15  | G Stretching - Bien être     | MYRIAM       |
|          | COSEC Salle de Danse     | 10H15 - 11H15 | G Renfo2 Bras Abdo Fessiers  | MYRIAM       |
|          | voir planning            | 11H30 - 13H00 | Marche Nordique              | DAVID        |
|          | JACOB                    | 12H15 - 13H15 | Pilates                      | GIANNI       |
|          | DANTON                   | 18H30 - 19H30 | G Renfo musculaire-cardio-2  | DAVID        |
|          | DE LA FONTAINE           | 19H00 - 20H00 | G Renfo musculaire-cardio-2  | MILOUD       |
|          | DE LA FONTAINE           | 20H00 - 21H00 | Lia Latino                   | MILOUD       |
| VENDREDI | COSEC Salle de Danse     | 9H45 - 10H45  | G Renfo musculaire-cardio-1  | PATTY        |
|          | COSEC Salle de Danse     | 10H45 - 11H45 | G Renfo musculaire-cardio-2  | PATTY        |
|          | COSEC                    | 12H15 - 13H15 | APA                          | PATTY        |
|          | COSEC                    | 16H30 - 17H30 | G Equilibre et Motricité     | GIANNI       |
|          | JEAN JAURES              | 18H00 - 19H00 | G Renfo musculaire-cardio-2  | GIANNI       |
|          | LEON JOUHAUX             | 19H45 - 20H45 | G Renfo musculaire-cardio-2  | CELINE       |
|          |                          |               |                              |              |
| SAMEDI   | voir planning            | 10H00 - 11H30 | Marche Nordique              | DAVID - OMAR |

Adresse Mail : [livrygv@gmail.com](mailto:livrygv@gmail.com)