

SECTION LIVRYENNE DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - SLGV

PLANNING 2024/2025

	SALLES	HORAIRES	COURS	ANIMATEURS	
LUNDI	DANTON	10H15 - 11H10	Renfo musculaire-bien-être	DAVID	
	DANTON	11H10 - 12H10	Renfo musculaire-cardio	DAVID	
	AMV	12H20 - 13H20	Renfo musculaire-cardio	DAVID	
	DANTON	18H00 - 19H00	Renfo musculaire-cardio	GIANNI	
Complet	COSEC	19H30 - 20H30	Pilates	GIANNI	
	DE LA FONTAINE	19H30 - 20H30	Renfo musculaire -cardio	SOPHIE	
	DANTON	19H30 - 20H30	Danse Fit	MYRIAM	
	Complet	DANTON	20H30 - 21H30	Pilates	MYRIAM
MARDI	COSEC Salle de Danse	9H00 - 10H00	Renfo musculaire-bien être	WILL	
	COSEC Salle de Danse	10H00 - 11H00	Special dos	WILL	
	COSEC Salle de Danse	11H15 - 12H15	Renfo musculaire-cardio	WILL	
	JACOB	18H00 - 18H45	Renfo musculaire-cardio	SOPHIE	
	JACOB	18H45 - 19H30	Step	SOPHIE	
MERCREDI	AMV 10/15	9H45 - 10H45	Renfo musculaire-cardio	MYRIAM	
	AMV 10/15	10H45 - 11H45	Renfo musculaire-cardio	MYRIAM	
	Complet	DANTON	12H15 - 13H15	Pilates	MYRIAM
	report 6/11	EXTERIEUR-Salle en hiver	14H00 - 15H00	Gym Oxygene	GIANNI
AMV 10/15		18H30 - 19H30	Renfo musculaire-cardio	DAVID	
LEON JOUHAUX		19H30 - 20H30	Body Zen	DAVID	
JEUDI	COSEC Salle de Danse	9H15 - 10H15	Renfo musculaire-bien-être	MYRIAM	
	COSEC Salle de Danse	10H15 - 11H15	Renfo musculaire-cardio	MYRIAM	
	voir planning	11H30 - 13H00	Marche Nordique	DAVID	
	Complet	JACOB	12H15 - 13H15	Pilates	GIANNI
	DANTON	18H30 - 19H30	Renfo musculaire-cardio	DAVID	
	DE LA FONTAINE	19H00 - 20H00	Renfo musculaire-cardio	MILOUD	
	DE LA FONTAINE	20H00 - 21H00	Lia Latino	MILOUD	
	VENDREDI	COSEC Salle de Danse	9H45 - 10H45	Renfo musculaire-bien-être	PATTY
COSEC Salle de Danse		11H00 - 12H00	Renfo musculaire-cardio	PATTY	
AMV 10/15		12H15 - 13H15	APA	PATTY	
COSEC		16H30 - 17H30	Equilibre et Motricité	GIANNI	
JEAN JAURES		18H00 - 19H00	Renfo musculaire-cardio	GIANNI	
report 6/11		LEON JOUHAUX	19H30 - 20H30	Renfo musculaire-cardio	CELINE
SAMEDI	voir planning	10H00 -11H30	Marche Nordique	DAVID	

Adresse Mail : livrygv@gmail.com