

Planning des cours : Année 2022 / 2023

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE



**28 heures et demi de cours par semaine
du lundi au vendredi**
Durée des cours = 1 heure (sauf zumba 1h30)

Début de saison **lundi 12/09/2022**

Fin de saison **vendredi 16/06/2023**
www.gvbron.com

JOURS	8h30	9h00	9h30	10h00	10h30	11h00	12h00	17h00	17h30	18h00	18h15	18h30	19h00	19h15	19h30	20h00
LUNDI		Halle des sports Gym tonic		Halle des sports Gym Entretien			Halle des sports Gym tonic			Alsace Lorraine Gym Tonic			Alsace Lorraine Gym Festive			
MARDI		Halle des sports Gym Entretien		Halle des sports Gym Entretien				Tola Vologe Pilates		Tola Vologe Pilates	Alsace Lorraine YOGA		Tola Vologe Gym Tonic	Alsace Lorraine YOGA		Tola Vologe Pilates
MERCREDI	Alsace Lorraine Pilates	Halle des sports Gym tonic	Alsace Lorraine Pilates	Halle des sports Pilates débutants	Alsce Lorraine Gym Bien être											
JEUDI		Essarts Gym tonic		Essarts Gym Bien être					Tola Vologe Gym Bien être			Tola Vologe 30 mn Abdos-fessiers	Tola Vologe 60 mn Gym Tonic		Tola Vologe 30 mn Stretching	
VENDREDI		Halle des sports Gym tonic		Halle des sports Gym Entretien									Tola Vologe ZUMBA			

Gym tonic	échauffement, cardio,renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.
Gym entretien	échauffement, renforcement musculaire, cuisses abdo fessiers, étirements.
Gym Bien être	assouplissement, équilibre, mémoire coordination, étirements.
Pilates	gymastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, cours limité à 25 personnes.
Gym Festive	échauffement ,alliance de pas de danse, gainage et renforcement musculaire, étirements.
Yoga	relaxer son esprit tout en agissant sur l'harmonie du corps.
Zumba	Aéro latino en musique.

Adresse des salles de sport de BRON.	
Halles des Sports	59, avenue François Mitterrand
Essarts	Maison de quartier des Essarts, 21 rue du Parc. + carte d'adhérent à prendre sur place.
Tola vologe	Salles des sports, 67-69 rue Ch. Lacouture
Alsace Lorraine	Ecole Alsace Lorraine, 11 rue du 11 novembre.