

# PLANNING DES COURS PAR ACTIVITES

SAISON 2023/2024

site : [www.gvbron.com](http://www.gvbron.com)

**30,5 heures de cours hebdomadaires**

Gymnastique Volontaire

boite 41

Maison des Sociétés

69500 BRON

@mail: [contactgvbron@gmail.com](mailto:contactgvbron@gmail.com)

SALLES	HALLE Des SPORTS	Gymnase TOLA VOLOGE LES ESSARTS	Gymnase ALSACE LORRAINE
Ville de BRON activites	89, avenue François Mitterrand	67-69, rue Christian Lacouture	Maison de quartier, 21 rue du Parc
			Ecole Alsace Lorraine, 11 rue du 11 novembre.
<b>Gym Tonic</b>  <b>7 heures</b>	Lundi 12H		Lundi 18H 15
		Mardi 19H	
	Mercredi 9H		
	Vendredi 9H	Jeudi 19H <i>30 mnd' abdos fessiers</i> <i>1h00 de gym tonic</i> <i>30 mn de stretching</i>	Jeudi 9H
<b>Gym Entretien</b> <b>6 heures</b>	Lundi 9H		
	Lundi 10H		
	Mardi 9H		Mardi 8H30
	Mardi 10H		
	Vendredi 10H		
<b>Gym Festive</b> <b>1 heure</b>			Lundi 19H15
<b>Gym Bien-être</b> <b>4 heures</b>			Mardi 10H30
		Jeudi 17H30	Jeudi 10H
			Mercredi 10H30
<b>Stretching – Mobilité Articulaire</b> <b>2 heures</b>		jeudi 16H30	Mardi 9H30
<b>Yoga</b> <b>2 heures</b>			Mardi 18H15
			Mardi 19H15
<b>Pilates intermédiaire : 5 heures</b> <b>Pilates débutants # : 1 heure</b>		Mardi 17H	
		Mardi 18H	
		Mardi 20H	
	Mercredi # 10H		Mercredi 8H30
			Mercredi 9H30
<b>Zumba: 1 heure 30</b>		Vendredi 19H	