

# GYM'PRADINES SAISON 2024-2025

## à la halle des sports de Pradines

### Planning des cours

	<b>2025</b>
<b>➤ LUNDI</b>	
9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec LAURENT (cardio)	dojo
10H00 à 11H00 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo
12H30 à 13H30 → ZUMB' avec LAURENCE	salle
16H25 à 17H25 → GYMNASTIQUE entretien séniors avec LAURENCE	dojo
17H25 à 18H20 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo
18H20 à 19H15 → Abdo fessiers avec LAURENT	dojo
<b>➤ MARDI</b>	
9H00 à 10H00 → ENTRETIEN haltères avec LAURENT	dojo
10H05 à 11H00 → STRETCHING avec LAURENT	dojo
12H30 à 13H30 → PILATES avec VIVIEN	dojo
17H00 à 18H00 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo
<b>➤ MERCREDI</b>	
9H00 à 10H00 → PILATES / SPIRALE avec VIVIEN	dojo
10H00 à 11H00 → STRETCHING avec VIVIEN	dojo
18H00 à 19H00 → GYM TONIC (cardio) avec LAURENT	salle
<b>➤ JEUDI</b>	
9H00 à 10H00 → ZUMB' avec LAURENT (cardio)	salle
9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec MARIAM	dojo
10H00 à 11H00 → ENTRETIEN avec MARIAM	dojo
11H00 à 12H00 → PILATES avec MARIAM	dojo
18H00 à 19H00 → PILATES avec VIVIEN	salle
19H00 à 20H00 → ZUMB' avec LAURENCE (cardio)	salle
<b>➤ VENDREDI</b>	
9H00 à 10H00 → PILATES avec VIVIEN	dojo
10H00 à 11H00 → ENTRETIEN avec LAURENCE	dojo
17H30 à 18H30 → PILATES avec LAURENCE	salle

**Contacts** : - Viviane Vaysse, présidente, e-mail : [viviane.vaysse@sfr.fr](mailto:viviane.vaysse@sfr.fr)  
- Isabelle Oulié, secrétaire. (aux cours du soir)  
- Martine Montcuquet, Trésorière (aux cours du matin) tél : 06 70 39 24 25  
e-mail : [gympradines46@orange.fr](mailto:gympradines46@orange.fr) Site : [www.gympradines.fr](http://www.gympradines.fr)