

GYM'PRADINES SAISON 2021/2022

Planning des cours à la Halle des Sports de Pradines

➤ LUNDI

1	9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec LAURENT (cardio)	dojo
2	10H00 à 11H00 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo
3	12H30 à 13H30 → ZUMB' avec LAURENCE	salle
4	16H20 à 17H20 → GYMNASTIQUE entretien séniors avec LAURENCE	dojo
5	17H25 à 18H20 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo
6	18H20 à 19H15 → ABDO Fessiers /Stretching avec LAURENT	dojo

➤ MARDI

7	9H00 à 10H00 → ENTRETIEN haltères avec LAURENT	salle
8	9H00 à 10H00 → ENTRETIEN haltères avec MARIAM	dojo
9	10H00 à 11H00 → STRETCHING avec LAURENT	salle
10	10H00 à 11H00 → STRETCHING avec MARIAM	dojo
11	11H00 à 12H00 → STRETCHING avec MARIAM	dojo
12	12H30 à 13H30 → PILATES avec VIVIEN	dojo
13	17H00 à 18H00 → GYM Cardio Entretien avec LAURENCE	dojo

➤ MERCREDI

14	9H00 à 10H00 → PILATES / SPIRALE avec VIVIEN	dojo
15	10H00 à 11H00 → STRETCHING avec VIVIEN	dojo
16	18H00 à 19H00 → GYM TONIC (cardio) avec LAURENT	salle

➤ JEUDI

17	9H00 à 10H00 → ZUMB' avec LAURENT (cardio)	salle
18	9H00 à 10H00 → ENTRETIEN avec MARIAM	dojo
19	10H00 à 11H00 → ENTRETIEN avec MARIAM	dojo
20	11H00 à 12H00 → PILATES avec MARIAM	dojo
21	18H00 à 19H00 → PILATES avec VIVIEN	salle
22	19H00 à 20H00 → ZUMB' avec LAURENCE (cardio)	salle

➤ VENDREDI

23	9H00 à 10H00 → PILATES avec VIVIEN	dojo
24	10H00 à 11H00 → ENTRETIEN avec VIVIEN	dojo
25	11H00 à 12H00 → ENTRETIEN avec LAURENCE	dojo
26	17H00 à 18H00 → STRETCHING/ABDOS avec VIVIEN	salle

Contacts : - Viviane Vaysse, présidente, e-mail : 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

Site : www.gympradines.fr