



## SPORT ET VIE - Année 2021 / 2022

<b>Cours de gymnastique au gymnase Beausoleil – Rue des Frères Moreau – Combs-la-Ville</b>				
Jours	Salles	Horaires	Animateurs (trices)	Nature de l'activité
Lundi	DOJO	8h30 à 9h25 9h30 à 10h30	Rose Marie	Gymnastique modérée
Mardi		8h30 à 9h30	Joëlle	Entretien musculaire tonique
		9h35 à 10h35	Christine	Stretching / Pilates
Mercredi		9h à 10h	Chantale	Renforcement musculaire
Jeudi		8h45 à 9h40	Sandrine	Gymnastique modérée Pilates
		9h45 à 10h45		
Vendredi		9h30 à 10h30	Christine	Gymnastique d'entretien modérée
<b>Cours de gymnastique au gymnase Jacques Cartier – Avenue Jean Jaurès – Combs-La-Ville</b>				
Jours	Salles	Horaires	Animateurs (trices)	Nature de l'activité
Lundi	Leclerc	18h30 à 19h25	Modeste	Renforcement musculaire
		19h30 à 20h30	Fabrice	Full Dance (inscription spécifique)
Mardi	St Laurent	20h00 à 21h	Sandrine	Pilate (Inscription spécifique)
Mercredi	3 rivières	19h à 19h55 20h à 21h	Modeste	Cardiotonique
Jeudi	St Laurent	20h00 à 20h55	Quentin	Cardiotonique
		21h00 à 22h		Parcours STEP Cardiotonique
<b>Cours de gymnastique au gymnase Le Paloisel – Avenue du Paloisel – Combs-La-Ville</b>				
Jours	Salles	Horaires	Animateurs (trices)	Nature de l'activité
Mercredi	Colas	19h à 19h55	Joëlle	Gymnastique modérée
		20h à 21h		Stretching gym Zen
Jeudi		18h30 à 19h25	Chantale	Renforcement musculaire
	19h30 à 20h25	CAF (Cuisses/Abdos/Fessiers)		