
















PLANNING DES ACTIVITES 2019/2020 - Adultes - Seniors - Jeunes - 25 ans

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h/10h	9h/10h	9h/10h	9h/10h	9h/10h	9 h / 10 h
Gym Tendance / Cross Training (en alternance) SOPHIE Intensité 2/3	Gym Tendance MARYLIN Intensité 2/3	Gym Tendance ANNE Intensité 2	Gym Tendance ANNE Intensité 2	Gym Tendance MYRIAM Intensité 2	Gym Tendance ALTERNANCE ANIMATRICES Intensité 2/3
10h/11h	10h/11h	10h/11h		10h/11h	10 h/11h30
Gym Tendance MYRIAM Intensité 2	Gym Tendance SYLVIE D Intensité 2	Souplesse / Etirements ANNE Intensité 1		Souplesse / Etirements SYLVIE V Intensité 1	ACTIVITE EXTERIEURE Marche Nordique Alternance MARYLIN / SYLVIE V.
	10h15 / 11h15		10h/11h30	10h30/11h30	
	GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées) MARYLIN		Pilates Yoga (45 mn) Relaxation (45 mn) VALERIE	ACTIVITE EXTERIEURE Bungee Pump MYRIAM	
11h/12h	11h/12h	11h/12h		11h/12h	
Gym Senior MYRIAM intensité 1	Souplesse / Etirements SYLVIE D Intensité 1	Gym Senior ANNE intensité 1		Gym Senior SOPHIE intensité 1	
			15H/16H GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées) VALERIE		SAISON 2019/2020
					33 séances en salle 7 séances en extérieur
14h30/16h	14h/15h				Informations 06 77 43 13 33
Gym Tendance/Souplesse/Relaxation ANNE Intensité 2 & 1	Pilates débutant MYRIAM Intensité 1/2				Email gvplaisir78@gmail.com
18h/19h	18h/19h	18h/19h	18h30/19h30	18h00/19h00	Site internet http://gvplaisir.com
LIA / STEP VALERIE Intensité 3	Stretching Postural® VALERIE Intensité 1/2	Gym Tendance MARYLIN Intensité 2/3	Gym Tendance / Cross Training (en alternance) SOPHIE Intensité 2/3	ZUMBA VALERIE intensité 2/3	
19h/20h	19h/20h	19h/20h	19h30/20h30	19h/20h	
Gym Tendance MYRIAM Intensité 2	Pilates débutant/intermédiaire SYLVIE V Intensité 1/2	CARDIO / ABDOS / FESSIERS MARYLIN Intensité 2	Pilates débutant/intermédiaire SOPHIE Intensité 2	Yoga Dynamique Débutant MYRIAM Intensité 1	Agrément Jeunesse et Sports n° 785312
20h/21h	20h/21H	20h/21h			Adresse postale : 6 bis avenue de Geesthacht 78370 PLAISIR
Gym Tendance MYRIAM Intensité 2	Gym Tendance SYLVIE V Intensité 2	Gym Tendance MARYLIN Intensité 2/3			Salle de gymnastique : palais des sports Pierre de Coubertin