













# PLANNING DES ACTIVITES 2020/2021 - 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.
			10h/11h30	10h30/11h30	
11h/12h	11h/12h	11h/12h	Pilates Yoga (45 mn) Relaxation (45 mn)  VALERIE	11h/12h	
Gym Senior MYRIAM intensité 1	Souplesse / Etirements SYLVIE D Intensité 1	Gym Senior ANNE intensité 1		Gym Senior SOPHIE intensité 1	
	10h15 / 11h15 GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées en extérieur) MARYLIN		15h30 / 16h30 GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées en salle) VALERIE		<h2 style="margin: 0;">SAISON 2020/2021</h2> <p style="margin: 0;"><b>29 séances en salle</b> <b>3 séances en extérieur</b></p> <p style="margin: 0;"><b>Informations</b> 06 77 43 13 33</p> <p style="margin: 0;"><b>Email</b> <a href="mailto:gvplaisir78@gmail.com">gvplaisir78@gmail.com</a></p> <p style="margin: 0;"><b>Site internet</b> <a href="http://gvplaisir.com">http://gvplaisir.com</a></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="margin: 0;"><b>Agrément Jeunesse et Sports n° 78S312</b> Adresse postale : 6 bis avenue de Geesthacht 78370 PLAISIR Salle de gymnastique : palais des sports Pierre de Coubertin</p>
14h30/16h	14h/15h				
Gym Tendance/Souplesse/Relaxation ANNE Intensité 2 & 1	Pilates débutant MYRIAM Intensité 1/2		18h30/19h30	18h00/19h00	
18h30 /19h30	18h/19h	18h/19h	Cross Training SOPHIE Intensité 2/3	Tabata Zumba VALERIE intensité 2/3	
Cardio Danse VALERIE Intensité 3	Stretching Postural® VALERIE Intensité 1/2	Cardio Fit MARYLIN Intensité 2/3	19h30/20h30	19h/20h	
19h30 /21h	19h/20h	19h/20h	Pilates débutant/intermédiaire SOPHIE Intensité 2	Yoga Dynamique MYRIAM Intensité 1	
Alternance Fitness Marylin, Myriam, Sylvie V Intensité 2/3	Gym Tendance SYLVIE V Intensité 2	Gym Tendance MARYLIN Intensité 2	20h/21h		
		Cardio Fit MARYLIN Intensité 2/3	