













# PLANNING DES ACTIVITES 2021/2022 - Adultes - Seniors - Jeunes - 25 ans

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
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 SOPHIE Intensité 2/3	Gym Tendance MYRIAM Intensité 2	Gym Tendance ALTERNANCE ANIMATRICES Intensité 2/3
10h/11h	10h/11h	10h/11h		10h/11h	10 h/11h30
Yoga dynamique MYRIAM Intensité 1	Gym Tendance SYLVIE D Intensité 2	Gym Tendance SYLVIE D Intensité 2		Souplesse / Etirements SYLVIE V Intensité 1	ACTIVITE EXTERIEURE Marche Nordique Alternance MARYLIN / SYLVIE V.
			10h30/11h30	10h30/11h30	
			Pilates / Yoga VALERIE	ACTIVITE EXTERIEURE Bungy Pump MYRIAM	
11h/12h	11h/12h	11h/12h		11h/12h	
Gym Senior MYRIAM intensité 1	Souplesse / Etirements SYLVIE D Intensité 1	Gym Senior SYLVIE D 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		<b>SAISON 2021/2022</b>  25 séances en salle 2 séances en extérieur  Informations 06 77 43 13 33  Email <a href="mailto:gvplaisir78@gmail.com">gvplaisir78@gmail.com</a>  Site internet <a href="http://gvplaisir.com">http://gvplaisir.com</a>    Agrément Jeunesse et Sports n° 78S312 Adresse postale : 6 bis avenue de Geesthacht 78370 PLAISIR Salle GV : palais des sports Pierre de Coubertin
	14h/15h Pilates débutant MYRIAM Intensité 1/2				
18h30 /19h30	18h/19h	18h30/19h30	18h30/19h30	18h00/19h00	
Gym Tendance / Fitness MYRIAM Intensité 2/3	Stretching Postural® VALERIE Intensité 1/2	Gym Tendance MARYLIN Intensité 2	Cross Training SOPHIE Intensité 2/3	Tabata Zumba VALERIE intensité 2/3	
19h30 /20h30	19h/20h	19h30/20h30	19h30/20h30	19H/20H	
Gym Tendance / Fitness MYRIAM Intensité 2/3	Gym Tendance SYLVIE V Intensité 2/3	Cardio Abdos Fessiers MARYLIN Intensité 2/3	Pilates débutant/intermédiaire SOPHIE Intensité 2	Yoga dynamique VALERIE intensité 1	
			