



Gymnastique Volontaire Chelloise - Saison 2019 - 2020



Tel : 07 77 16 04 68 - site internet: www.gvc-sportsante.fr - Facebook: www.facebook.com/gvcchelles

	N°	Animateurs	Jours	Horaires	Activités
Gymnase de la Noue Brossard	1	Marie-Fabienne GUIMIOT	Lundi	09h15 10h15	Gym d'Entretien
	2	Marie-Fabienne GUIMIOT	Lundi	10h20 11h20	Gym d'Entretien
	3	Marie-Fabienne GUIMIOT	Lundi	18h20 19h20	Gym d'Entretien
	4	Marie-Fabienne GUIMIOT	Lundi	19h20 20h20	Gym d'Entretien
	5	Marie-Fabienne GUIMIOT	Mardi	09h15 10h15	Gym d'Entretien
	6	Marie-Fabienne GUIMIOT	Mardi	10h20 11h20	Gym d'Entretien
	7	Marie-Fabienne GUIMIOT	Mardi	12h10 13h10	Gym d'Entretien
	8	Sylviane HAAG	Mardi	13h00 14h00	Stretching Postural
	9	Stéphanie PAINVIN	Mardi	18h25 19h25	Gym Tonique (en alternance renforcement musculaire ou gym dansée)
	10	Stéphanie PAINVIN	Mardi	19h25 20h30	Gym Tonique
	11	David LARSONNEUR	Mercredi	10h15 11h15	Techniques douces
	12	David LARSONNEUR	Mercredi	11h20 12h20	Techniques douces
	13	David LARSONNEUR	Mercredi	15h30 16h30	Relaxation-Prévention mal de dos
	14	David LARSONNEUR	Mercredi	16h30 17h30	Gym enfants de 3 à 6 ans
	15	Frédérique BARRE	Mercredi	16h15 17h15	Rose Pilates - pour personne ayant ou ayant eu un cancer du sein
	16	Frédérique BARRE	Mercredi	17h15 18h15	Technique douce Pilates
	17	Gianni MANTA	Mercredi	18H20 19H20	Gym dynamique
	18	Gianni MANTA	Mercredi	19H25 20H25	Gym dynamique
	19	Patricia JOREAU	Jeudi	09h00 10H00	Gym d'Entretien "Renforcée"
	20	Patricia JOREAU	Jeudi	10h00 11H00	Pilates
	21	Patricia JOREAU	Jeudi	11h00 12H00	Pilates
	22	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	12h20 13H20	Renforcement musculaire, Streching
	23	Eric LAPOUJADE	Jeudi	19h00 20H00	Gym dynamique
	24	Gianni MANTA	Vendredi	09h15 10h15	Gym d'Entretien "Renforcée"
	25	Frédérique BARRE	Vendredi	09h30 10h30	Vitalité Seniors- Entetien des grandes chaines musculaires
	26	Frédérique BARRE	Vendredi	10h35 11h35	Gym d'Entretien
Ecole Bickart	30	Gianni MANTA	Samedi	9h00 10h00	Gym Urbaine Oxygène
	31	Gianni MANTA	Samedi	10h20 11h20	Culture Physique généralisée
Gym Bianco	35	Mireille PLAINARD	Vendredi	18h30 19h30	Gym Tonique
Salle Demambre Les Coudreaux	50	Isabelle HERNANDEZ	Lundi	09h15 10h15	Line Dance (Country Débutants)
	51	Isabelle HERNANDEZ	Lundi	10h15 11h15	Gym d'Entretien
	52	Frédérique BARRE	Mardi	09h30 10h30	Gym d'Entretien Attention horaires et cours modifiés.
	53	Frédérique BARRE	Mardi	10h35 11h35	Stretching Attention horaires et cours modifiés.
	54	Gianni MANTA	Jeudi	09h15 10h15	Gym d'Entretien
	55	Gianni MANTA	Jeudi	10h15 11h15	Techniques douces
Foyer Trinquant	60	Frédérique BARRE	Mercredi	09h00 10h00	Gym Equilibre - Prévention des chutes
	61	Frédérique BARRE	Mercredi	10h00 11h00	Gym Equilibre - Prévention des chutes (15 personnes maximum)
Piscine	70	Gerard BOURRE	Lundi	12h00 12h45	Grand Bassin (45')
	71	Felix DIMARCA	Mercredi	08h00 08h45	Petit Bassin (45')
	72	Gerard BOURRE	Jeudi	16h35 17h20	Petit Bassin (45')
	73	Felix DIMARCA	Vendredi	08h00 08h45	Grand Bassin (45')
	74	J. SAFHI	Vendredi	08h00 08h45	Petit Bassin (45')
	75	Felix DIMARCA	Vendredi	11h40 12h25	Petit Bassin (45')
	76	Felix DIMARCA	Vendredi	12h25 13h05	Gym intense Petit Bassin (40')
Nage Libre Non Encadrée	90	Nage libre	Vendredi	08h00 08h45	Grand Bassin (45')
	91	Nage libre	Vendredi	11h40	(Puis accès au public entre 12h00 et 14h00) Grand Bassin
Marche Nordique	80	Patrick LECHERBONNIER	Mercredi	14h00 16h00	1 mercredi sur 2 (2h)
	81	Sylviane HAAG	Lundi	13h45 15h45	1 lundi sur 2 (2h)
Randonnée	92	Mireille PLAINARD	Dimanche	Journée	3ème dimanche du mois
Noisy le Grand	100	Eric LAPOUJADE	Mardi	19h00 20h30	Gym dynamique (1h30)