



Gymnastique Volontaire Chelloise - Saison 2021 - 2022



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

Lieux	N°	Animateurs	Jours	Horaires		Activités
Bibliothèque G Brassens	1	Mireille PLAINARD	Lundi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	2	Mireille PLAINARD	Lundi	10h20	11h20	Gym d'Entretien
Salle Hiser	3	Mireille PLAINARD	Lundi	19h00	20h00	Pilates
Bibliothèque G Brassens	4	Isabelle HERNANDEZ	Mardi	09h15	10h15	Gym d'Entretien COMPLET
	5	Isabelle HERNANDEZ	Mardi	10h20	11h20	Gym d'Entretien COMPLET
	6	Sylviane HAAG	Mardi	13h15	14h15	Stretching Postural
Gymnase Bianco	7	Stéphanie PAINVIN	Mardi	19h00	20h00	Renforcement musculaire/gym dynamique COMPLET
Noue Brossard extérieur	82	Gianni MANTA	Mercredi	9h00	10h00	Gym Urbaine Oxygène
Bibliothèque G Brassens	8	David LARSONNEUR	Mercredi	10h15	11h15	Techniques douces
	9	David LARSONNEUR	Mercredi	11h20	12h20	Techniques douces
	10	David LARSONNEUR	Mercredi	15h30	16h30	Relaxation-Prévention mal de dos
Gymn Bianco	12	Frédérique BARRE	Mercredi	16h15	17h15	Rose Pilates - pour personne ayant ou ayant eu un cancer du sein
	13	Frédérique BARRE	Mercredi	17h15	18h15	Technique douce Pilates
	14	Gianni MANTA	Mercredi	18H20	19H20	Gym dynamique COMPLET
	15	Gianni MANTA	Mercredi	19H25	20H25	Gym dynamique
Bibliothèque G Brassens	16	Patricia JOREAU	Jeudi	9h00	9h50	Gym d'Entretien "Renforcée"
	17	Patricia JOREAU	Jeudi	9h50	10h40	Pilates COMPLET
	18	Patricia JOREAU	Jeudi	10h40	11h30	Pilates COMPLET
	18 B	Patricia JOREAU	Jeudi	11h30	12h20	Pilates
	19	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	12h30	13H30	Gym d'entretien COMPLET
Bibliothèque G Brassens	21	Gianni MANTA	Vendredi	09h00	9h55	Gym d'Entretien "Renforcée" COMPLET
	22	Frédérique BARRE	Vendredi	10h00	10h55	Vitalité Seniors- Entetien des grandes chaines musculaires
	23	Frédérique BARRE	Vendredi	10h55	11h50	Gym d'Entretien
Salle Delambre Les Coudreaux	33	Isabelle HERNANDEZ	Lundi	09h15	10h15	Line Dance (Country Débutants)
	34	Isabelle HERNANDEZ	Lundi	10h15	11h15	Gym d'Entretien
Salle Delambre Les Coudreaux	35	Frédérique BARRE	Mardi	09h30	10h30	Gym d'Entretien
	36	Frédérique BARRE	Mardi	10h35	11h35	Stretching COMPLET
Salle Delambre Les Coudreaux	37	Gianni MANTA	Jeudi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	38	Gianni MANTA	Jeudi	10h15	11h15	Techniques douces
Salle Delambre Les Coudreaux	39	Stéphanie PAINVIN	Vendredi	11h00	12h00	Gym d'entretien
Salle Chanteclair Brou/Chantereine	40	Stéphanie PAINVIN	Lundi	9h30	10h30	Gym d'entretien
	41	Claire DANGOISSE	Lundi	19h30	20h30	Gym Forme "Renforcée"
Salle Chanteclair Brou/Chantereine	42	Stéphanie PAINVIN	Mardi	9h30	10h30	Gym d'entretien
Salle Chanteclair Brou/Chantereine	43	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	9h30	10h30	Gym d'entretien
	44	Claire DANGOISSE	Jeudi	19h30	20h30	Gym Forme "Renforcée"
Salle Chanteclair Brou/Chantereine	45	Stéphanie PAINVIN	Vendredi	9h30	10h30	Gym d'entretien (techniques douces et d'expression)
Mont Chalats	61	Frédérique BARRE	Mercredi	10h00	11h00	Gym Equilibre - Prévention des chutes (15 personnes maximum)
Piscine Noue Brossard	70	Gerard BOURRE	Lundi	12h00	12h45	Grand Bassin (45')
Piscine Noue Brossard	71	Felix DIMARCA	Mercredi	08h00	08h45	Petit Bassin (45')
Piscine Noue Brossard	72	Gerard BOURRE	Jeudi	16h35	17h20	Petit Bassin (45')
Piscine Noue Brossard	73	Felix DIMARCA	Vendredi	08h00	08h45	Grand Bassin (45')
	74	Jawad 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')
Piscine Noue Brossard	77	Nage libre (non encadrée)	Vendredi	08h00	08h45	Grand Bassin (45')
	78	Nage libre (non encadrée)	Vendredi	11h40	(Puis accès au public entre 12h00 et 14h00)	Grand Bassin
Marche Nordique	80	Patrick LECHERBONNIER	Mercredi	14h15	16h15	1 mercredi sur 2 (2h)
Marche Nordique	81	Sylviane HAAG	Lundi	13h45	15h45	1 lundi sur 2 (2h)
Randonnée	92	Mireille PLAINARD	Dimanche	Journée	3ème dimanche du mois	