



Gymnastique Volontaire Chelloise - Saison 2022 - 2023



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 - COMPLET
Bibliothèque G Brassens	4	Isabelle HERNANDEZ	Mardi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	5	Isabelle HERNANDEZ	Mardi	10h20	11h20	Gym d'Entretien
	6	Sylviane HAAG	Mardi	13h15	14h15	Stretching Postural - COMPLET
Salle au-dessus du marché de Chelles	7	Stéphanie PAINVIN	Mardi	18h 45	19h 45	Renforcement musculaire/gym dynamique - COMPLET
	7b	Stéphanie PAINVIN	Mardi	19h45	20h45	Renforcement musculaire/gym dynamique
Bibliothèque G Brassens	8	David LARSONNEUR	Mercredi	10h15	11h15	Techniques douces
	9	David LARSONNEUR	Mercredi	11h20	12h20	Techniques douces - Relaxation, prévention mal de dos
	10	Frédérique BARRE	Mercredi	15h00	16h00	Rose Pilates - pour personne ayant ou ayant eu un cancer du sein
	11	Frédérique BARRE	Mercredi	16h00	17h00	Technique douce Pilates
Salle au-dessus du marché de Chelles	12	Gianni MANTA	Mercredi	18H20	19H20	Gym dynamique - COMPLET
	13	Gianni MANTA	Mercredi	19H25	20H25	Gym dynamique - COMPLET
Bibliothèque G Brassens	14	Patricia JOREAU	Jeudi	9h00	10h00	Gym d'Entretien "Renforcée"
	15	Patricia JOREAU	Jeudi	10h00	11h00	Pilates - COMPLET
	16	Patricia JOREAU	Jeudi	11h00	12h00	Pilates - COMPLET
	17	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	12h10	13h10	Gym d'entretien - COMPLET
	18	Gianni MANTA	Vendredi	09h00	9h55	Gym d'Entretien "Renforcée" - COMPLET
	19	Frédérique BARRE	Vendredi	10h00	10h55	Vitalité Seniors- Entetien des grandes chaines musculaires - COMPLET
	20	Frédérique BARRE	Vendredi	10h55	11h50	Gym Zen, une pratique douce reliant toutes les méthodes de décontraction
Gymnase Bianco	21	Mireille PLAINARD	Vendredi	18h30	19h30	Gym tonique
Salle Delambre Les Coudreaux	33	Isabelle HERNANDEZ	Lundi	09h15	10h15	Line Dance (Country Débutants)
	34	Isabelle HERNANDEZ	Lundi	10h15	11h15	Gym d'Entretien
	35	Frédérique BARRE	Mardi	09h30	10h30	Gym d'Entretien - COMPLET
	36	Frédérique BARRE	Mardi	10h35	11h35	Stretching
	37	Gianni MANTA	Jeudi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	38	Gianni MANTA	Jeudi	10h15	11h15	Techniques douces
	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"
	42	Stéphanie PAINVIN	Mardi	9h30	10h30	Gym d'entretien
	43	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	9h30	10h30	Gym d'entretien
	44	Claire DANGOISSE	Jeudi	19h30	20h30	Gym Forme "Renforcée"
	45	Stéphanie PAINVIN	Vendredi	9h30	10h30	Gym d'entretien (techniques douces et d'expression) - COMPLET
Foyer Trinquand	61	Frédérique BARRE	Mercredi	10h00	11h00	Gym Equilibre - Prévention des chutes (personnes avec troubles de l'équilibre)
Marche Nordique	80	David LARSONNEUR	Mercredi	15h00	17h00	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



Entrer dans les halles comme pour aller au sous-sol et emprunter la porte sur la gauche (qui se referme automatiquement). Monter au 1^{er} étage pour accéder à la salle.

