



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
Gymnase Marie-Amélie Le Fur (Ex. Noue Brossard)	1	Mireille PLAINARD	Lundi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	2	Mireille PLAINARD	Lundi	10h20	11h20	Gym d'Entretien
	3	Mireille PLAINARD	Lundi	19h00	20h00	Pilates
	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
	7	Stéphanie PAINVIN	Mardi	19h00	20h00	Renforcement musculaire/gym dynamique
	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	16h15	17h15	Rose Pilates - pour personne ayant ou ayant eu un cancer du sein
	11	Frédérique BARRE	Mercredi	17h15	18h15	Technique douce Pilates
	12	Gianni MANTA	Mercredi	18H20	19H20	Gym dynamique
	13	Gianni MANTA	Mercredi	19H25	20H25	Gym dynamique
	14	Patricia JOREAU	Jeudi	9h00	10h00	Gym d'Entretien "Renforcée"
	15	Patricia JOREAU	Jeudi	10h00	11h00	Pilates
	16	Patricia JOREAU	Jeudi	11h00	12h00	Pilates
	17	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	12h10	13h10	Gym d'entretien
	22	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	19h00	20h00	Barre au Sol : NOUVEAU COURS
	18	Gianni MANTA	Vendredi	9h15	10h15	Gym d'Entretien "Renforcée"
	19	Frédérique BARRE	Vendredi	9h30	10h30	Vitalité Seniors- Entretien des grandes chaines musculaires
20	Frédérique BARRE	Vendredi	10h30	11h30	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
	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/Chanteraine	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)	
Foyer Trinquand	61	Frédérique BARRE	Mercredi	10h00	11h00	Gym Equilibre - Prévention des chutes (15 personnes maximum)
Piscine Noue Brossard en travaux, Cours annulés en 2023	70	Gerard-BOURRE	Lundi	12h00	12h45	Grand-Bassin (45')
	71	Felix-DIMARCA	Mercredi	08h00	08h45	Petit-Bassin (45')
	72	Felix-DIMARCA	Jeudi	17H00	17H45	Petit-Bassin (45')
	73	Felix-DIMARCA	Vendredi	08h00	08h45	Grand-Bassin (45')
	74	Jawad SAFHI	Vendredi	08h00	08h45	Petit-Bassin (45')
	75	Felix-DIMARCA	Vendredi	11h45	12h30	Petit-Bassin (45')
	76	Nage libre (non-encadrée)	Vendredi	08h00	08h45	Grand-Bassin (45')
77	Nage libre (non-encadrée)	Vendredi	11h45	(Puis accès au public entre 12h00 et 14h00)-Grand-Bassin		
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

