



## Gymnastique Volontaire Chelloise - Saison 2022 - 2023



Tel : 07 77 16 04 68 - [www.gvc-sportsante.fr](http://www.gvc-sportsante.fr) - fb : [www.facebook.com/gvcchelles](https://www.facebook.com/gvcchelles)

Lieux	Couleur de salle	N°	Animateurs	Jours	Horaires		Activités
Gymnase Marie-Amélie Le Fur ( Ex. Noue Brossard)	Jaune	1	Mireille PLAINARD	Lundi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	Jaune	2	Mireille PLAINARD	Lundi	10h20	11h20	Gym d'Entretien
	Jaune	3	Mireille PLAINARD	Lundi	19h00	20h00	Pilates
	Jaune	4	Isabelle HERNANDEZ	Mardi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	Jaune	5	Isabelle HERNANDEZ	Mardi	10h20	11h20	Gym d'Entretien
	Jaune	6	Sylviane HAAG	Mardi	13h15	14h15	Stretching Postural
	Rouge	7	Stéphanie PAINVIN	Mardi	19h00	20h00	Renforcement musculaire/gym dynamique
	Jaune	8	David LARSONNEUR	Mercredi	10h15	11h15	Techniques douces
	Jaune	9	David LARSONNEUR	Mercredi	11h20	12h20	Techniques douces - Relaxation, prévention mal de dos
	Jaune	10	Frédérique BARRE	Mercredi	16h15	17h15	Rose Pilates - <b>pour personne ayant ou ayant eu un cancer du sein</b>
	Jaune	11	Frédérique BARRE	Mercredi	17h15	18h15	Technique douce Pilates
	Rouge	12	Gianni MANTA	Mercredi	18H20	19H20	Gym dynamique
	Rouge	13	Gianni MANTA	Mercredi	19H25	20H25	Gym dynamique
	Jaune	14	Patricia JOREAU	Jeudi	9h00	10h00	Gym d'Entretien "Renforcée"
	Jaune	15	Patricia JOREAU	Jeudi	10h00	11h00	Pilates
	Jaune	16	Patricia JOREAU	Jeudi	11h00	12h00	Pilates
	Jaune	17	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	12h10	13h10	Gym d'entretien
	Rouge	22	Stéphanie PAINVIN	Jeudi	19h00	20h00	Barre au Sol : <b>NOUVEAU COURS</b>
	Jaune	18	Gianni MANTA	Vendredi	9h15	10h15	Gym d'Entretien "Renforcée"
	Rouge	19	Frédérique BARRE	Vendredi	9h30	10h30	Vitalité Seniors- Entetien des grandes chaines musculaires
Rouge	20	Frédérique BARRE	Vendredi	10h30	11h30	Gym Zen, une pratique douce reliant toutes les méthodes de décontraction	