



## Gymnastique Volontaire Chelloise - Saison 2023 - 2024



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	N°	Animateurs	Salle	Jours	Horaires		Activités
<b>Gymnase Marie-Amélie Le Fur ( Ex. Noue Brossard)</b>	1	Mireille PLAINARD	Jaune	Lundi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	2	Mireille PLAINARD	Jaune	Lundi	10h20	11h20	Gym d'Entretien
	3	Mireille PLAINARD	Jaune	Lundi	19h00	20h00	Pilates <b>COMPLET</b>
	4	Isabelle HERNANDEZ	Jaune	Mardi	09h15	10h15	Gym d'Entretien <b>COMPLET</b>
	5	Isabelle HERNANDEZ	Jaune	Mardi	10h20	11h20	Gym d'Entretien <b>COMPLET</b>
	6	Sylviane HAAG	Jaune	Mardi	13h15	14h15	Stretching Postural
	7	Stéphanie PAINVIN	Rouge	Mardi	19h15	20h15	Renforcement musculaire/gym dynamique
	8	Stéphanie PAINVIN	Jaune	Mercredi	9h15	10h15	Gym ludique enfants 3 à 6 ans
	9	David LARSONNEUR	Jaune	Mercredi	10h15	11h15	Techniques douces
	10	David LARSONNEUR	Jaune	Mercredi	11h20	12h20	Techniques douces - Relaxation, prévention mal de dos
	11	Frédérique BARRE	Rouge	Mercredi	15h30	16h30	Rose Pilates - <b>pour personne ayant ou ayant eu un cancer du sein</b>
	12	Frédérique BARRE	Rouge	Mercredi	16h30	17h30	Technique douce Pilates et stretching
	13	Gianni MANTA	Jaune	Mercredi	18H20	19H20	Gym dynamique
	14	Gianni MANTA	Jaune	Mercredi	19H25	20H25	Gym dynamique
	15	Patricia JOREAU	Jaune	Jedi	9h00	10h00	Gym d'Entretien "Renforcée"
	16	Patricia JOREAU	Jaune	Jedi	10h00	11h00	Pilates <b>COMPLET</b>
	17	Patricia JOREAU	Jaune	Jedi	11h00	12h00	Pilates
	18	Stéphanie PAINVIN	Jaune	Jedi	12h10	13h10	Gym d'entretien <b>COMPLET</b>
	19	Stéphanie PAINVIN	Rouge	Jedi	19h00	20h00	Barre au Sol
	20	Gianni MANTA	Rouge	Vendredi	9h15	10h15	Gym d'Entretien "Renforcée" <b>COMPLET</b>
	21	Frédérique BARRE	Jaune	Vendredi	9h30	10h30	Vitalité Seniors- Entetien des grandes chaines musculaires
	22	Frédérique BARRE	Jaune	Vendredi	10h45	11h45	Gym Zen, une pratique douce reliant toutes les méthodes de décontraction
<b>Gymnase Bianco</b>	31	Mireille PLAINARD		Vendredi	18h30	19h30	Gym tonique
<b>Salle Delambre Les Coudreaux</b>	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		Jedi	09h15	10h15	Gym d'Entretien
	38	Gianni MANTA		Jedi	10h15	11h15	Techniques douces <b>COMPLET</b>
	39	Stéphanie PAINVIN		Vendredi	11h00	12h00	Gym d'entretien
<b>Salle Chanteclair Brou/Chantereine</b>	40	Stéphanie PAINVIN		Lundi	9h30	10h30	Gym d'entretien <b>COMPLET</b>
	41	Claire DANGOISSE		Lundi	19h30	20h30	Gym Forme "Renforcée"
	42	Stéphanie PAINVIN		Mardi	9h25	10h25	Gym d'entretien
	43	Stéphanie PAINVIN		Mardi	10h 30	11h 30	Barre au sol- nouveau cours
	44	Stéphanie PAINVIN		Jedi	9h30	10h30	Gym d'entretien
	45	Claire DANGOISSE		Jedi	19h30	20h30	Gym Forme "Renforcée"
	46	Stéphanie PAINVIN		Vendredi	9h30	10h30	Gym d'entretien (techniques douces et d'expression)
<b>Foyer Trinquand</b>	61	Frédérique BARRE		Mercredi	10h00	11h00	Gym Equilibre - Prévention des chutes (15 personnes maximum) <b>COMPLET</b>
<b>Piscine Noue Brossard</b>	70	Felix DIMARCA		Jedi	17H00	17H45	Petit Bassin (45') <b>COMPLET</b>
	71	Felix DIMARCA		Vendredi	08h00	08h45	Grand Bassin (45')
	72	Nage libre (non encadrée)		Vendredi	08h00	08h45	Grand Bassin (45') <b>COMPLET</b>
<b>Marche Nordique</b>	80	David LARSONNEUR		Mercredi	15h00	17h00	1 mercredi sur 2 (2h)
<b>Marche Nordique</b>	81	Sylviane HAAG		Lundi	13h45	15h45	1 lundi sur 2 (2h)
<b>Randonnée</b>	92	Mireille PLAINARD		Dimanche	Journée		3ème dimanche du mois

