





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

ACTIVITE/INTENSITE

Lieux	N°	ANIMATEURS	SALLE	JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	CARDIO	EQUILIBRE	SOUPLESSE	RENFO MUSCULAIRE	
											
							1. Modérée - 2. Soutenue				
Gymnase Marie-Amélie Le Fur (Ex. Noue Brossard)	1	Mireille PLAINARD	Orange	Lundi	09h15 à 10h15	Gym d'Entretien	0	1	1	1	
	2	Mireille PLAINARD	Orange	Lundi	10h20 à 11h20	Gym d'Entretien	0	1	1	1	
	3	Mireille PLAINARD	Orange	Lundi	11h25 à 12h25	Pilates	0	1	1	2	
	4	Mireille PLAINARD	Orange	Lundi	18h20 à 19h20	Pilates	0	1	1	2	
	5	Mireille PLAINARD	Orange	Lundi	19h25 à 20h25	Pilates	0	1	1	2	
	6	Isabelle HERNANDEZ	Orange	Mardi	9h10 à 10h10	Gym d'Entretien	0	1	1	1	
	7	Isabelle HERNANDEZ	Orange	Mardi	10h15 à 11h15	Gym d'Entretien	0	1	1	1	
	8	Fatna TRAPON	Orange	Mardi	12h10 à 13h10	Gym Chinoise (Qi Gong, Tai Chin Chuan, ...) (NOUVEAU COURS)	1	2	2	2	
	9	Stéphanie PAINVIN	Rouge	Mardi	19h15 à 20h15	Renforcement musculaire dynamique et varié	2	1	1	2	
	10	Stéphanie PAINVIN	Orange	Mercredi	9h15 à 10h15	Entraînement ludique pour enfants 3 à 6 ans	1	1	1	1	
	11	David LARSONNEUR	Orange	Mercredi	10h20 à 11h20	Techniques douces	1	1	1	1	
	12	David LARSONNEUR	Orange	Mercredi	11h20 à 12h20	Techniques douces - Relaxation, prévention mal de dos	0	1	2	1	
	13	Gianni MANTA	Orange	Mercredi	17h00 à 18h00	Multisports pour les enfants de 7 à 10 ans	0	0	0	0	
	14	Gianni MANTA	Orange	Mercredi	18h20 à 19h20	Gym dynamique	2	1	1	2+	
	15	Gianni MANTA	Orange	Mercredi	19h25 à 20h25	Gym dynamique	2	1	1	2+	
	16	Stéphanie LOPEZ	Orange	Jeudi	9h00 à 9h55	Gym d'Entretien "Renforcée"	2	1	0	2	
	17	Stéphanie LOPEZ	Orange	Jeudi	10h00 à 10h55	Pilates	0	1	1	2	
	18	Stéphanie LOPEZ	Orange	Jeudi	11h00 à 11h55	Yoga	0	1	2	1	
	19	Stéphanie LOPEZ	Orange	Jeudi	12h00 à 12h55	Pilates	0	1	1	2	
	20	Stéphanie PAINVIN	Orange	Jeudi	13h00 à 13h50	Gym d'entretien	1	1	1	1	
	21	Stéphanie PAINVIN	Rouge	Jeudi	19h00 à 20h00	Barre au Sol	0	1	2	2	
	22	Gianni MANTA	Rouge	Vendredi	9h15 à 10h15	Gym d'Entretien "Renforcée"	1	2	1	2	
	23	Stéphanie LOPEZ	Orange	Vendredi	9h15 à 10h15	Vitalité Seniors- Entretien des grandes chaines musculaires	1	1	1	2	
	24	Stéphanie LOPEZ	Rouge	Vendredi	10h20 à 11h20	Gym Zen, une pratique douce reliant toutes les méthodes de décontraction	0	1	1	1	
	25	Stéphanie LOPEZ	Rouge	Vendredi	11h25 à 12h25	Rose Pilates - pour personne ayant ou ayant eu un cancer du sein	1	1	1	1	
	26	Stéphanie PAINVIN	Rouge	Vendredi	12h30 à 13h30	Gym dansée	2	1	1	1	
Gymnase Bianco	31	Mireille PLAINARD		Vendredi	18h30 à 19h30	Gym tonique	2	1	1	2	
Salle Delambre Les Coudreaux (face au 90 rue Delambre)	33	Isabelle HERNANDEZ		Lundi	09h00 à 10h00	Danse Country Débutants	2	0	0	0	
	34	Isabelle HERNANDEZ		Lundi	10h05 à 11h05	Gym d'Entretien	0	0	0	2	
	35	Fatna TRAPON		Lundi	11h10 à 12h10	Gym Chinoise (Qi Gong, Tai Chin Chuan, ...) (NOUVEAU COURS)	1	2	2	2	
	36	Stéphanie LOPEZ		Mardi	09h30 à 10h30	Gym d'Entretien	1	1	0	2	
	37	Stéphanie LOPEZ		Mardi	10h35 à 11h35	Stretching	0	1	2	1	
	38	Gianni MANTA		Jeudi	09h00 à 10h00	Gym d'Entretien	1	2	2	2	
	39	Gianni MANTA		Jeudi	10h05 à 11h05	Techniques douces	1	2+	2	1	
	40	Romain CIESIELSKY		Vendredi	09h00 à 10h00	Cross Training (NOUVEAU COURS)	1	1	2	1	
	41	Romain CIESIELSKY		Vendredi	10h05 à 11h05	Gym dynamique (NOUVEAU COURS)	1	2	2	1	
	42	Stéphanie PAINVIN		Vendredi	11h10 à 12h10	Gym d'entretien	1	1	1	1	
	Salle Chanteclair Brou/Chanteraine	50	Stéphanie PAINVIN		Lundi	9h30 à 10h30	Gym d'entretien	1	1	1	1
		51	Stéphanie PAINVIN		Lundi	10h30 à 11h30	Gym dansée	2	1	1	1
52		Claire DANGOISSE		Lundi	19h30 à 20h30	Gym Forme "Renforcement musculaire"	1	1	1	2	
53		Stéphanie PAINVIN		Mardi	9h30 à 10h30	Gym d'entretien	1	1	1	1	
54		Stéphanie PAINVIN		Mardi	10h30 à 11h30	Barre au Sol	0	1	1	1	
55		Stéphanie PAINVIN		Jeudi	9h30 à 10h30	Gym d'entretien	0	1	1	1	
56		Stéphanie LOPEZ		Jeudi	18h15 à 19h15	Pilates	0	1	1	2	
57		Stéphanie LOPEZ		Jeudi	19h20 à 20h20	Gym dynamique	2	1	1	2	
58	Stéphanie PAINVIN		Vendredi	9h30 à 10h30	Gym douce (techniques douces et d'expression)	0	1	2	1		
Foyer Trinquand	61	Stéphanie PAINVIN		Mercredi	10h45 à 11h45	Gym Equilibre - Prévention des chutes (15 personnes maximum)	1	1	1	1	
Foyer Flamant	63	Mireille PLAINARD		Lundi	14h30 à 15h30	Gym Equilibre - Prévention des chutes (15 personnes maximum)	1	1	1	1	
Piscine Robert Prévault (Chelles)	70	Aurélié BOURRE		Jeudi	16h15 à 17h00	Petit bassin (45')	0	0	0	0	
	71	Aurélié BOURRE		Vendredi	08h00 à 8h45	Grand Bassin (45')	0	0	0	0	
	77	Nage libre (non encadrée)		Vendredi	08h00 à 8h45	Grand Bassin (45')	0	0	0	0	
Marche Nordique	80	David LARSONNEUR		Mercredi	15h00 à 17h00	1 mercredi sur 2 (2h) (voir planning marche nordique)	2	1	1	1	
	81	Gianni MANTA		Lundi	12h00 à 14h00	1 lundi sur 2 (2h) (voir planning marche nordique)	2+	1	1	2	
Randonnée	92	Mireille PLAINARD		Dimanche	Journée	3ème dimanche du mois					

