

## PLANNING DES COURS - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LEVIGNAC – SAISON 2024/2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	<b>Gym tonic /renfo</b> (Guillaume)	<b>Gym tonic/renfo</b> (Marie-Laure)		<b>Gym tonic /renfo</b> (Marie-Laure)		
10h30	<b>Gym séniors actifs</b> (Guillaume)	<b>Pilates 1 - débutant</b> (Marie-Laure)		<b>Gym séniors</b> (Marie-Laure)	<b>Multimarches 10h30/12h</b> (Natacha)	<b>Marche nordique 10h30/12h</b> (Natacha)
12h30					<b>Gym bien être</b> (Natacha)	
17h		<b>Pilates 1-débutant</b> (Carole)				
18h		<b>Pilates 1-débutant</b> (Carole)		<b>Body sculpt</b> (Carole)	<b>Pilates 1-débutant</b> (Carole)	
18h30	<b>Pilates 2 - intermédiaire</b> (Marie-Laure)		<b>Pilates 2 / gym ball (1x/mois)</b> (Emmanuelle)			
19h				<b>Cardio training</b> (Carole)		
19h30	<b>Danse Move</b> (Marie-Laure)	<b>Global fit</b> (Emmanuelle)				
20h			<b>Strong® 20h15/21h15</b> (Coralie)	<b>Stretching</b> (Carole)		



Salle Argyle Lavat à Lévignac

Salle du temps libre à Lasserre

Salle de l'ancien réfectoire à Lévignac