






























PLANNING G.V. CESSON / 2019-2020

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
09:00	 Renforcement musculaire Sandrine			 Renforcement musculaire Sandrine		09:00
09:30						09:30
10:00	 Gym Equilibre Anne-Marie	 Gym douce Anne-Marie		 Renforcement musculaire Jacky		10:00
10:30						10:30
11:00						11:00
11:30						11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00		 Pilates Jacky				13:00
13:30						13:30
14:00	 Gym douce Anne-Marie	 Pilates Jacky	 Gym douce Jacky	 Marche nordique Hélène	 Stretching doux Sandrine	14:00
14:30						14:30
15:00	 Stretching Hélène	 Renforcement musculaire Anne-Marie	 Récréagym Sandrine		 Danses du monde Annick	15:00
15:30						15:30
16:00		 Pilates Jacky	 Récréagym Sandrine	 Gym Equilibre Anne-Marie		16:00
16:30						16:30
17:00		 Pilates Jacky	 Récréagym Sandrine			17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30		 Renforcement musculaire Anne-Marie				18:30
19:00		 Renforcement musculaire Sandrine		 Renforcement musculaire Virginie	 Aéro-Latino® Jacky	19:00
19:30	 Bodyzen Anne-Marie					19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00		 Cross-Training Sport-Santé® Sandrine				21:00
21:30		 Gym Hommes Anne-Marie				21:30
22:00						22:00

Les cours ont lieu à l'**ESPACE SPORTIF BOURGCHEVREUIL** (ex-COSEC), Boulevard de Dézerseul sauf le cours Gym Hommes qui a lieu à la Halle des Sports du Lycée
 TARIFS et tous renseignements complémentaires, consultez le site : gym-cesson35.fr. Tarification spécifique pour Pilates, Cross-Training Sport-Santé® et Marche nordique