



### PLANNING G.V. CESSON / 2020 - 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	FITBALL Sandrine		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	
09:30					
10:00					
10:30	GYM EQUILIBRE Anne-Marie	GYM DOUCE Anne-Marie			
11:00				RENFORCEMENT MUSCULAIRE Jacky	
11:30					
12:00					
12:30					
13:00		PILATES Jacky			
13:30					
14:00	GYM DOUCE Anne-Marie	PILATES Jacky	GYM DOUCE Jacky	MARCHE NORDIQUE Hélène	
14:30				STRETCHING DOUX Sandrine	
15:00	STRETCHING Hélène	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Anne-Marie	STRECHING DOUX Sandrine		DANSES DU MONDE Annick
15:30					
16:00		PILATES Jacky			
16:30					
17:00		PILATES Jacky	RECREAGYM Sandrine	GYM EQUILIBRE Anne-Marie	
17:30					
18:00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Anne-Marie			
18:30					
19:00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	AERO-LATINO Jacky
19:30	BODYZEN Anne-Marie				
20:00					
20:30		CROSS-TRAINING SPORT SANTE Sandrine			
21:00			GYM HOMMES Anne-Marie		
21:30					
22:00					

Les cours ont lieu à l'ESPACE SPORTIF BOURGCHREUIL (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](http://gym-cesson35.fr). Tarification spécifique pour Pilates, Cross-Training Sport-Santé ® et Marche nordique

Planning Gym Cesson 2020-2021 V2 John

