



PLANNING GYM CESSON / 2023 - 2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00	09:00	09:00		09:00	
09:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	FITBALL Sandrine		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	09:30 MARCHE NORDIQUE Isabelle <i>Nouveau !</i>
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	
10:30	GYM EQUILIBRE Teddy	GYM DOUCE Teddy	OXYGENE ® Isabelle	10:30	
11:00	11:15	11:15	11:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Jacky	11:00
11:30				11:30	
12:00					
12:30		12:30			
13:00		PILATES Jacky			
13:30		13:30			
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	GYM DOUCE Teddy	PILATES Jacky	GYM DOUCE Jacky	MARCHE NORDIQUE Hélène	STRETCHING Sandrine
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	14:30 DANSES DU MONDE Annick
15:30	15:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Teddy	15:30	15:30	15:00
16:00	STRETCHING Hélène	16:00	CROSS-TRAINING KIDS Sandrine	GYM EQUILIBRE Teddy	16:00
16:30	16:15		16:15	16:30	
17:00			16:45		
17:30			RECREAGYM Sandrine		
18:00			17:45		
18:30		18:15		18:30	18:30
19:00	19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Teddy		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Isabelle	AERO-LATINO ® Jacky
19:30	BODYZEN Isabelle	19:15		19:30	19:30
20:00	20:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine			
20:30		20:30			
21:00		CROSS-TRAINING SPORT SANTE ® Sandrine			
21:30		21:30			
22:00		20:45			
		GYM HOMMES Teddy			
		21:45			

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. Tarifcation spécifique pour Pilates, Cross-Training Sport-Santé ® et Marche nordique

