



GYMNASTIQUE PLURIELLE LOUVECIENNES

PLANNING DES COURS 2024-2025



Section Gym Plurielle

Pour tous renseignements:

par e-mail: asl.gymnastique@gmail.com

par internet: www.asl-louveciennes.com Onglet: Les Sports/Gym Plurielle

Obligations: *Changer de chaussures pour accéder aux salles du gymnase*

du **Lundi 02 SEPTEMBRE 2024** au **Samedi 06 JUILLET 2025**

(Des cours sont proposés également pendant certaines vacances scolaires mais font l'objet de plannings particuliers)

EN JOURNÉE

LUNDI	09h00 à 10h00	Charles	Salle B	Cardio training
	10h00 à 11h00	Charles	Salle B	Gym Équilibre
	11h00 à 12h00	Précillia	Salle B	Pilâtes
	12h00 à 13h00	Précillia	Salle B	Postural Ball
	12h15 à 13h15	David	Salle A	Body sculpt
MARDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B	Cardio/Renforcement musculaire
	09h45 à 11h00	Danièle	Salle B	Ambiance country + Gym douce
	11h00 à 12h00	Danièle	Salle B	Pilâtes Équilibre/Stretching
	12h00 à 13h00	David	Salle A	Gym tonique + Stretching
	14h30 à 16h00	Précillia	Extérieur	Gym oxygène
MERCREDI	09h00 à 10h00	Charles	G Salle	Gym tonique
	10h00 à 11h00	Charles	G Salle	Pilâtes
	11h00 à 12h00	Charles	G Salle	Gym Équilibre
	12h00 à 13h00	David	Salle A	Cuisses/Abdos/Fessiers
	JEUDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B
09h45 à 11h00		Danièle	Salle B	Ambiance latino +Gym douce
11h00 à 12h00		Charles	Salle B	Pilâtes
12h00 à 13h00		Charles	Salle B	Gym tonique
VENDREDI		09h00 à 10h00	Eve	Salle B
	10h00 à 11h00	Eve	Salle B	Body barre
	11h00 à 11h30	Eve	Salle B	Stretching
	11h30 à 12h30	Eve	Salle B	Yoga Pilâtes
	SAMEDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B
09h45 à 10h45		Danièle	Salle A	Step ou Lia

EN SOIRÉE

LUNDI	18h00 à 19h00	Danièle	Salle A	Pilâtes et Barre au sol
	19h00 à 20h00	Danièle	Salle A	Gym tonique + Stretching
	20h00 à 21h00	Précillia	Salle A	Pound Fit
MARDI	18h30 à 19h30	Fabien	Salle	Pilâtes /Stretching
	19h30 à 20h30	Fabien	Escrime	Renforcement musculaire
MERCREDI	18h30 à 19h30	Fabien	Salle B	Renforcement musculaire
	19h30 à 20h30	Fabien	Salle B	Cardiofit
JEUDI	19h30 à 20h30	Kala	Salle A	Zumba

**SPORT
SANTÉ
BIEN ÊTRE**