



GYMNASTIQUE PLURIELLE LOUVECIENNES

PLANNING DES COURS 2023-2024



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 04 SEPTEMBRE 2023** au **Samedi 06 JUILLET 2024**

(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 /Renforcement musculaire
	10h00 à 11h00	Charles*	Salle B	Pilates
	11h00 à 12h00	Charles*	Salle B	Gym Equilibre
	12h00 à 13h00	Charles*	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	Pilates Equilibre/Stretching
	12h00 à 13h00**	David	Salle A	Gym tonique + Stretching
	14h00 à 16h00	Sandrine*	Extérieur	Gym oxygène
MERCREDI	09h00 à 10h00	Sophie	G Salle	Gym tonique
	10h00 à 11h00	Sophie	G Salle	Pilates
	11h00 à 12h00	Sophie	G Salle	Yoga sans dégâts
	12h00 à 13h00	David	G Salle	Cuisses/Abdos/Fessiers
JEUDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B	Barre au sol
	09h45 à 11h00	Danièle	Salle B	Ambiance latino +Gym douce
	11h00 à 12h00	Corinne	Salle B	Pilates
	12h00 à 13h00	Corinne	Salle B	Gym tonique
 VENDREDI	09h00 à 10h00	Eve	Salle B	Pilates
	10h00 à 11h00	Eve	Salle B	Renforcement musculaire
	11h00 à 11h30	Eve	Salle B	Stretching
	11h30 à 12h30	Eve	Salle B	Yoga Pilates
SAMEDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B	Gym tonique
	09h45 à 10h45	Danièle	Salle A	Step ou Lia

EN SOIRÉE

LUNDI	18h00 à 19h00	Danièle	Salle A	Pilates et Barre au sol
	19h00 à 20h00	Danièle	Salle A	Gym tonique + Stretching
	20h00 à 21h00	<i>En attente recrutement</i>	Salle A	Fit Dance/Pound Fit
MERCREDI	19h00 à 20h00**	Lucie	Salle B	Renforcement musculaire
JEUDI	19h00 à 20h00	Fabienne	Salle A	Cuisses/Abdos/Fessiers
	20h00 à 20h30		Salle A	Stretching

* *En remplacement de Precillia*

** *Nouvel horaire*

**SPORT
SANTÉ
BIEN ÊTRE**