

PLANNING DES COURS 2020/2021



ASSL
AS Brains Gym
Acheneau Club

COMMUNE	N°	JOUR	HEUR	ANIMATEUR	TYPE	LIEU
1 - Bouaye	1	Lundi	16 h 30	Véronique	Pilates	Salle Jacqueline Auriol
	2	Lundi	18 h 05	Noémie	Gym dynamique	*Salle René Gautier (Salle
	3	Lundi	19 h 10	Rachel	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym
	4	Lundi	20 h 15	Rachel	Stretching	Salle René Gautier (Salle gym
	5	Lundi	20 h 30	Cécile	Stretching postural 1h15	Salle René Gautier (Salle
	6	Lundi	20 h 30	Maud	Gym Dance	Salle Jacqueline Auriol
	7	Mardi	18 h 15	Véronique	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym)
	8	Mardi	19 h 30	Ingrid	Zumba	Salle René Gautier (Salle gym)
	9	Mardi	19 h 30	Sophie	Qi-gong 1h30	Salle Jacqueline Auriol
	10	Mardi	20 h 30	Amandine	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym)
	11	Mercredi	10 h 00	Cécile	Stretching postural 1h15	Salle Jacqueline Auriol
	12	Mercredi	17 h 45	Jessica	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym)
	13	Mercredi	18 h 50	Jessica	Stretching Actif	Salle René Gautier (Salle gym)
	14	Mercredi	19 h 55	Jessica	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym)
	15	Mercredi	21 h 00	Véronique	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym)
	16	Jeudi	18 h 05	Rachel	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym)
	17	Jeudi	19 h 10	Chrystelle	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym)
	18	Jeudi	20 h 15	Ingrid	Zumba	Salle Jacqueline Auriol
	19	Vendredi	10 h 00	Edouard	Gym dynamique	Salle Jacqueline Auriol
	20	Vendredi	18 h 05	Maud	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym)
	21	Vendredi	19 h 10	Maud	Gym Dance	Salle René Gautier (Salle gym)
	22	Vendredi	20 h 15	Maud	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym)
	23	Samedi	9 h 00	Véronique/Edouard	Gym-Pilates	Salle René Gautier (Salle gym)
	24	Samedi	10 h 05	Véronique/Edouard	Body Tonic	Salle René Gautier (Salle gym)
	25	Samedi	11 h 10	Véronique/Edouard	Musculation Homme	Salle René Gautier (Salle gym)
2 - Brains	26	Lundi	10 h 30	Véronique	Gym douce	Salle municipale
	27	Lundi	19 h 15	Noémie	Stretching	Salle municipale
	28	Mardi	10 h 30	Véronique	Stretching	Salle municipale
	29	Jeudi	10 h 30	Véronique	Gym douce	Salle municipale
	30	Vendredi	10 h 30	Véronique	Stretching	Salle municipale
3 - Port St Père	31	Lundi	19 h 15	Jessica	Gym dynamique	Salle de l'école publique
	32	Lundi	20 h 25	Jessica	Stretching	Salle de l'école publique
	33	Jeudi	14 h 30	Véronique	Pilates	Salle des associations
	34	Jeudi	19 h 00	Ingrid	Zumba	Salle de l'école publique
4 - St Léger les	35	Lundi	20 h 30	Emmanuel	Tai Chi-Chuan 1h30	Salle Polyvalente
	36	Lundi	17 h 00	Jessica	Gym Dynamique	Salle Polyvalente
	37	Lundi	18 h 00	Jessica	Pilates	Salle Polyvalente
	38	Lundi	19 h 15	Maud	Pilates	Salle Polyvalente
	39	Mardi	18h15	Ingrid	Zumba	Salle Polyvalente
	40	Mardi	19 h 30	Véronique	Gym dynamique	Salle Polyvalente
	41	Mardi	20 h 30	Véronique	Pilates	Salle Polyvalente
	42	Jeudi	10 h 00	Maryannick	Qi-gong 1h30	Salle Polyvalente

Important !
Les cours
auront lieu
sous réserve
d'effectif
suffisant

**En gras : les
nouveau-
tés :
changement
de lieu, ou
de prof ou
d'horaire .**

**. Salle René
Gautier =**
ex salle des
Ormeaux