

# ADGB PLANNING DES COURS 2022/2023



ASSL

Acheneau Club

COMMUNE	N°	JOUR	HEUREE	ANIMATEUR	TYPE	LIEU	Code Tarif
<b>1 - Bouaye</b>	1	Lundi	16 h 30	Véronique	Pilates	Salle Jacqueline Auriol	A
	2	Lundi	18 h 05	Noémie	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym)	A
	3	Lundi	19 h 10	Rachel	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym)	A
	4	Lundi	20 h 15	Rachel	Stretching	Salle René Gautier (Salle gym)	A
	5	Lundi	20 h 30	Cécile	Stretching postural 1h15	Salle René Gautier (Salle danse)	B
	6	Lundi	20 h 30	Maud	Gym Dance	Salle Jacqueline Auriol	B
	7	Mardi	18 h 15	Véronique	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym)	A
	8	Mardi	<b>19 h 30</b>	Ingrid	Zumba	Salle René Gautier (Salle gym )	B
	9	Mardi	19 h 30	Sophie	Qi-gong 1h30	Salle Jaqueline Auriol	C
	10	Mardi	<b>20 h 35</b>	<b>Gwenola</b>	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	11	Mercredi	10 h 00	Cécile	Stretching postural 1h15	Salle Jacqueline Auriol	B
	12	<b>Mercredi</b>	<b>16 h15</b>	<b>Jessica</b>	<b>Fit Dance</b>	<b>Salle Jacqueline Auriol</b>	A
	13	Mercredi	17 h 45	Jessica	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	14	Mercredi	18 h 50	Jessica	Stretching Actif	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	15	Mercredi	19 h 55	Jessica	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	16	Mercredi	21 h 00	Véronique	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	17	Jeudi	18 h 05	Rachel	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	18	<b>Jeudi</b>	<b>19 h 15</b>	<b>Rachel</b>	<b>Stretching Relaxation</b>	<b>Salle René Gautier (Salle gym )</b>	A
	19	Jeudi	19 h 05	Chrystelle	Gym dynamique	<b>Salle Jacqueline Auriol</b>	A
	20	Jeudi	20 h 15	Ingrid	Zumba	Salle Jacqueline Auriol	B
	21	Vendredi	10 h 00	Edouard	Gym dynamique	Salle Jacqueline Auriol	A
	22	Vendredi	18 h 05	Maud	Gym dynamique	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	23	Vendredi	19 h 10	Maud	Gym Dance	Salle René Gautier (Salle gym )	B
	24	Vendredi	20 h 15	Maud	Pilates	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	25	Samedi	9 h 00	Véronique/Edouard	Gym-Pilates	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	26	Samedi	10 h 05	Véronique/Edouard	Body Tonic	Salle René Gautier (Salle gym )	A
	27	Samedi	11 h 10	Véronique/Edouard	Musculation Homme	Salle René Gautier (Salle gym )	A
<b>2 - Brains</b>	28	Lundi	<b>10 h 00</b>	Véronique	Gym douce	Salle municipale (Joseph Albert)	A
	29	<b>Lundi</b>	<b>11 h 00</b>	<b>Véronique</b>	<b>Stretching</b>	<b>Salle municipale (Joseph Albert)</b>	A
	30	Lundi	19 h 15	Noémie	Stretching	Salle municipale (Joseph Albert)	A
	31	Jeudi	10 h 30	Véronique	Gym douce	Salle municipale (Joseph Albert)	A
<b>3 - Port St Père</b>	32	Vendredi	10 h 30	Véronique	Stretching	Salle municipale (Joseph Albert)	A
	33	Lundi	19 h 20	Jessica	Gym dynamique	Salle des associations (mairie)	A
	34	Lundi	20 h 25	Jessica	Stretching	Salle des associations (mairie)	A
	35	Jeudi	14 h 30	Véronique	Pilates	Salle des associations (mairie)	A
<b>4 - St léger les</b>	36	Jeudi	19 h 00	Ingrid	Zumba	Salle de l'école publique	B
	37	Lundi	14 h00	Sophie	Qi-gong 1h30	Salle Polyvalente	C
	38	Lundi	17 h 00	Jessica	Gym Dynamique	Salle Polyvalente	A
	39	Lundi	20 h 30	Emmanuel	Tai Chi-Chuan 1h30	Salle Polyvalente	C
	40	Lundi	18 h 05	Jessica	Pilates	Salle Polyvalente	A
	41	Lundi	19 h 15	Maud	Pilates	Salle Polyvalente	A
	42	<b>Mardi</b>	<b>18h15</b>	<b>Anicée</b>	<b>Zumba</b>	<b>Salle Polyvalente</b>	B
	43	Mardi	19 h 30	Véronique	Gym dynamique	Salle Polyvalente	A
	44	Mardi	20 h 30	Véronique	<b>Stretch Pilates</b>	Salle Polyvalente	A
	45	<b>Jeudi</b>	<b>09 h 15</b>	<b>Rachel</b>	<b>Yoga-Pilates</b>	<b>Salle Polyvalente</b>	A

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

En gras :les nouveautés : changements de lieu, ou de prof ou d'horaire .

Salle René Gautier = ex salle des Ormeaux