

PLANNING Club Gym'V - saison 2024

	10H00 / 11H00	14H15 / 16H15	16H15 / 17H15	18H00 / 19H00	18H30 / 19H30	19H00 / 20H00	18H45 / 19H45	19H45 / 20H45
LUNDI	PILÂTES	MARCHE NORDIQUE bon niveau	MARCHE NORDIQUE remise en marche	GYMNASTIQUE DOS	STRETCHING	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	YOGA VINYASA
	Omnisports sous Piscine	Bois de Clamart	Bois de Clamart	Marceau	Magne Gym	Marceau	Michelet	Michelet
	tous publics-niveau 1 Cissy	tous publics Coco	tous publics Coco	tous publics Coco	tous publics Evelyne	tous publics Coco	tonique Eleni	tonique Eleni
MARDI	RÉVEIL MUSCULAIRE	GYM DOUCE	YOGA	GYMNASTIQUE DOS	YOGA	YOGA	PILÂTES	ZUMBA Tonic Débutants
	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Magne Gym	Omnisports sous Piscine	Marceau	Marceau	H. L. Barolet	H. L. Barolet
	tous publics/Séniors Evelyne	tous publics/Séniors Evelyne	tous publics/Séniors Laurence	tous publics/Séniors Coco	tous publics Laurence	tous publics Laurence	tous publics Cissy	tonique Cissy
MERCREDI	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PILÂTES	ASSOUPPLISSEMENT	STRETCH' YOGA	POWER SCULPT	STRETCHING	20H00 / 22H00 Volley Ball Loisirs	
	Magne Gym	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Michelet	Michelet	Gymnase Michelet	
	tous publics Sylvie	tous publics-niveau 2 Cissy	tous publics Cissy	tous publics Evelyne	tonique Eleni	tous publics Eleni	tonique Christophe	
JEUDI	Hatha YOGA	ZUMBA Gold	PILÂTES	MARCHE NORDIQUE débutants	Ener'Qi Gong	PILÂTES		
	H. L. Barolet	18 BLEUZEN	18 BLEUZEN	Bois de Clamart	18 BLEUZEN	18 BLEUZEN		
	tous publics Roberta	tous publics Cissy	tous publics-niveau 1 Cissy	tous publics Coco	tous publics Sylvie	tous publics Sylvie		
 VENDREDI	EQUILIBRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	POWER SCULPT	POSTURAL' ball (Swiss ball)	BODY SCULPT	Hatha YOGA		
	Omnisports sous Piscine	Magne Gym	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Magne DOJO	Michelet		
	tous publics Maria-Carmen	tous publics Eleni	tous publics Eleni	tous publics Coco	tonique Evelyne	tous publics Roberta		
SAMEDI	CUISSES – ABDOS FESSIERS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STRETCHING / ou / Yoga VINYASA/	BODY BARRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STRETCHING		
	Marceau	Omnisports sous Piscine	Marceau	Omnisports sous Piscine	Marceau	Omnisports sous Piscine		
	tous publics Eleni	tous publics Evelyne	tous publics Eleni	tonique Evelyne	tous publics Eleni	tous publics Evelyne		

INSTALLATIONS SPORTIVES – Vanves

Bleuzen : 18 rue J.Bleuzen - interphone- salle en sous-sol.

H-L. Barolet : 12 rue Larmeroux - interphone « Salle des Cinéastes » ; au dessus de la piscine- au fond du parking-1er étage.

La Palestre : 36 rue Antoine Fratacci (face au Marché).

Magne : 10 rue Danton- dojo et gymnase (descendre au sous-sol).

Marceau : 20 rue Marceau - interphone 'salle de danse' (côté square).

Michelet : Entrée 42 Bd du Lycée. (Lycée Michelet).

Omnisports sous piscine : 12 rue Larmeroux, accès sous-sol via les escaliers à gauche de la piscine.

Dambon - Pavillon des SPORTS : 39 rue J.B. Potin (1^{er} étage au dessus du Tennis-Club).

Bois : Bois de CLAMART (RDV au carrefour de l'Anémomètre) covoiturage possible.
Bois de St CLOUD (RDV devant le Musée de la Céramique de Sèvres, via Tramway ou Auto – parking) .