



Gym Tendance Draveil

SAISON 2024 - 2025

Au COSEC, rue Ferdinand Buisson

91210 DRAVEIL

Début des cours lundi 09 septembre 2024

LUNDI

	11h00 à 12h00	Salle Bleue	Sport Santé	Régine
	12h05 à 13h05	Salle Blanche	Fitness	Régine
Soir	20h15 à 21h15	Salle Blanche	Gym Tonique	Rose-Marie

MARDI

	12h00 à 13h00	Salle Blanche	Pilâtes	Régine
Soir	18h30 à 19h30	Salle Blanche	Yoga Pilâtes	Régine
Soir	19h30 à 20h30	Salle Blanche	Pilâtes	Régine

MERCREDI

	09h45 à 10h45	Salle Bleue	Pilâtes	Régine
	11h00 à 12h00	Salle Bleue	Gym Cancer	Evelyne
	12h15 à 13h15	Salle Bleue	Gym Tonique	Rose-Marie

JEUDI

	10h30 à 12h00		Marche Active	Rose-Marie
Soir	19h30 à 20h30	Salle Bleue	Danse Fitness	Maurice

VENDREDI

	09h30 à 10h25	Salle Bleue	Renfo musculaire / Stretching	Evelyne
	10h35 à 11h30	Salle Bleue	Stretching	Evelyne
	11h35 à 12h30	Salle Bleue	Renfo musculaire / Stretching	Evelyne
	14h30 à 15h30		Marche Douce	Evelyne
Soir	19h30 à 20h30	Salle Polyvalente Ecole Jean Jaurès	Pilâtes	Régine

SAMEDI

	10h30 à 12h00	VOIR CALENDRIER	MARCHE NORDIQUE	Rose-Marie
--	---------------	------------------------	------------------------	------------