

Association Gym'Vitalité du Perreux

Siège de l'association : 34 Avenue Georges Clemenceau - 94170 LE PERREUX SUR MARNE

Tel. : 07 71 71 09 01 - Email : gym.vitalite@hotmail.fr - site internet www.gym-vitalite.fr

Saison 2023 / 2024

GYM ADULTES

lundi	9h15 - 10h15	CDBM – Salle MARNE	Gym Forme	Stéphanie
	10h15 - 11h15			Marion
	11h15 - 12h15		Gym Holistique	Véronique
	16h15 - 17h15			
17h15 - 18h15	Gym Tonique			
18h15 - 19h15				
mardi	9h15 - 10h15	CDBM – Salle MARNE	Gym Forme	Julien
	10h15 - 11h15		Pilates	Sylvie
	11h15 - 12h15			
	12h15 - 13h15	Yoga		
	13h30 - 14h45	Centre Ville- Salle de Sports	Pilates	Claire
18h30 - 19h30				
19h30 - 20h30				
mercredi	9h15 - 10h15	Centre Ville- Salle de Sports	Gym Forme	Véronique
	10h15 - 11h15		Gym Douce	
	11h15 - 12h15		Gym Douce	
jeudi	9h15 - 10h15	CDBM – Salle MARNE	Gym Forme	Marie Eve
	10h15 - 11h15		Body Zen	
	11h15 - 12h15		Gym Forme	
	12h15 - 13h15		Pilates	Marion
	13h15 - 14h15		Pilates (si salle CdBM)	
	16h15 - 17h15		Pilates	Véronique
	17h15 - 18h15		Gym Holistique	
	18h15 - 19h15	Centre Ville- Salle de Sports	Renfo musculaire	Claire
	19h15 - 20h15			
	19h30 - 20h30			
20h30 - 21h30	Cardio tonique	Julien		
vendredi	9h15 - 10h15	Centre Ville- Salle de Sports	Gym Forme	Marion
	10h15 - 11h15			
	11h15 - 12h15		Pilates	Sylvie
	12h15 - 13h15			
samedi	9h00 - 10h00	CDBM – Salle MARNE	Renfo musculaire	Claire
	10h00 - 11h00			

Marche Nordique

jeudi	11h15 - 12h30	Bois de Vincennes -Parking de la Cartoucherie	Véronique
-------	---------------	---	-----------

Natation- Piscine Robert Belvaux

mercredi	19h30 - 20h30	113 Boulevard Alsace Lorraine au Perreux	Maitres Nageurs
----------	---------------	--	-----------------

GYM CALINE et ENFANTS

lundi	10h30 - 11h15	CDBM – Salle DOJO	Bébés 9 mois - 3ans	Stéphanie
mercredi	9h30 - 10h15	CDBM – Salle DOJO	Bébés 9 mois - 3ans	Stéphanie
	10h30 - 11h15		Enfants Pte et Moyenne section	
	11h15 - 12h00		Enfants Gde section et CP	