



2SBE - PLANNING DES COURS 2023/2024

JOUR HORAIRES	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45 - 9h45	① Richard Gym entretien	① Simon Cardio gym	① Simon Gym tonic ②			
9h00 - 10h00				② Adèle Country et Line	① Richard Gym tonic	① Andréa Gym tonic
09h45 - 10h45	① Richard Gym sénior					
10h00 - 11h00		① Simon Stretching ② Adèle Sport Santé	② Simon Step	① Adèle Gym entretien	① Richard Stretching	① Andréa Stretching
10h00 - 11h30				Grégory Marche nordique		
10h45 - 11h45	① Richard Stretching					
10h30 - 12h00		Grégory Marche nordique				
11h00 - 12h00	② Isabelle Renforcement musculaire	② Simon Pilâtes		① Adèle Acti gym sénior	① Richard Gym entretien	② Andréa Gym tonic
11h15 - 12h15		① Adèle Acti gym sénior				②
12h00 - 13h00					① Richard Danse move	
12h15 - 13h15	① Isabelle Body sculpt		① Isabelle Hatha yoga	② Isabelle CTAF		
14h00 - 15h00	② Isabelle Pilâtes					
17h00 - 18h00				② Ina Port de bras		
17h00 - 18h30						① Céline Qi-Gong
18h00 - 19h00				② Ina Gym tonic		
18h30 - 19h30		② Isabelle Body sculpt				
19h00 - 20h00				② Ina Port de bras		
19h30 - 20h30		② Isabelle Pilâtes				
19h45 - 20h45	② Théo Cardio training					
20h00 - 20h45				② Adèle Country et Line danse		
20h45 - 21h45	② Théo Gym tonic	② Julie Barre au sol Stretching		② Adèle Country et Line danse		

① Salle d'escrime = 45 places

② Salle GV = 25 places



gv2sbe



GYM volontaire – 2SBE de Porchefontaine

