

JOURS	HEURES	LIEUX	ANIMATEURS	PARTICULARITES DES COURS ET POINTS FORTS
LUNDI	9h à 10h	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Pilates
	10h30 à 12h	4 sites en plein air planning à consulter	Béatrice Rilhac	Marche nordique (confirmés)
	10h45 à 12h15	4 sites en plein air planning à consulter	Sana Trévisan	Marche nordique Sport Santé (débutants/moyens)
	15h30 à 16h15	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gymnastique Adaptée Seniors <i>groupe 1</i> destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité physique modérée
	16h30 à 17h30	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gym Santé Bien-Etre favorisant l'équilibre, la mémoire
	19h à 20h	Salle Polyvalente de Courcelle	Sarah Ditsriporn	Renforcement musculaire -cuisses, abdos, fessiers- stretching doux pour tout niveau, en musique
	20h à 21h	Salle Polyvalente de Courcelle	Sarah Ditsriporn	Gyms tendance: aéro mov', aéro latino, baïla en 1ère partie, puis stretching
MARDI	9h30 à 10h30	Parc des Sports (plein air)	Corinne Frauger	Exercices dynamiques en plein air. Echauffement articulaire et cardio, renforcement musculaire et Stretching.
	10h45 à 11h45	Espace Sportif du Centre	Corinne Frauger	Gym Santé Senior
	12h15 à 13h15	Gymnase des Sablons	Corinne Frauger	Séries d'exercices d'entretien et de renforcement de l'ensemble du corps avec support musical
	16h à 16h45	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gymnastique Adaptée Seniors <i>groupe 2</i> destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité physique modérée
	17h à 18h	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Pilates
	18 à 19h	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Pilates
	18h30 à 19h30	Salle n°13 derrière la Poste de Gif	Sana Trévisan	Pilates
	19h à 20h	Gymnase des Sablons	Sarah Ditsriporn	BodyZen, avec travail de l'équilibre, la proprioception, le renforcement profond et la souplesse
	19h à 20h	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Pilates
	19h30 à 20h30	Salle n°13 derrière la Poste de Gif	Sana Trévisan	Pilates
	20h à 21h	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Pilates
	20h à 21h	Gymnase des Sablons	Sarah Ditsriporn	Fitness, musculation, cardio, renforcement musculaire, stretching

JOURS	HEURES	LIEUX	ANIMATEURS	PARTICULARITES DES COURS ET POINTS FORTS
MERCREDI	9h30 à 10h30	Parc des Sports (plein air)	Dave Prajet	Fitness, renforcement musculaire, étirements
	10h à 11h	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gym Santé Bien-Etre favorisant l'équilibre, la mémoire
	11h à 12h	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gym Santé Senior
	19h45 à 20h45	Gymnase groupe scolaire Moulon	Isabelle	Enchaînements Fitness et techniques actuelles adaptées avec haltères ou barres lestées
JEUDI	9h à 10h	Gymnase des Goussons / Chevy	Béatrice Rilhac	Pilates
	9h30 à 10h30	Parc des Sports (plein air)	Sana Trévisan	Progression d'exercices favorisant l'équilibre, la coordination et la rythmique.
	12h15 à 13h15	Espace Sportif du Centre	Corinne Frauger	Exercices dynamiques sur rythme musical enlevé, renforcement musculaire de l'ensemble du corps ou plus spécifique et Stretching
	12h30 à 13h30	Gymnase groupe scolaire Moulon	Dave Prajet	Circuit training: stretching, musculation, gainage et entraînement cardio-vasculaire
	14h à 15h	Espace Sportif du Centre	Corinne Frauger	Gym Santé Senior
	15h30 à 16h15	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gymnastique Adaptée Seniors <i>groupe 1</i> destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité physique modérée
	16h30 à 17h15	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gymnastique Adaptée Seniors <i>groupe 2</i> destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité physique modérée
	17h30 à 18h30	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Pilates
	18h15 à 19h15	Gymnase des Sablons	Sophie Mairesse	Renforcement musculaire visant à tonifier tous les muscles -avec accent sur cuisses, fessiers et sangle abdominale- sur musique dynamique. Utilisation facultative de petits matériels (lests et élastiques)
	19h45 à 20h45	Gymnase groupe scolaire Moulon	Sophie Mairesse	Séance dynamique de renforcement musculaire et cardio, et cross training avec accompagnement musical
VENDREDI	9h30 à 11h	4 sites en plein air planning à consulter	Corinne Cousin	Marche nordique (confirmés)
	10h45 à 12h15	4 sites en plein air planning à consulter	Sana Trévisan	Marche nordique Sport Santé (débutants/moyens)
	12h à 13h	Salle Polyvalente de Courcelle	Corinne Frauger	Exercices dynamiques sur rythme musical enlevé, renforcement musculaire de l'ensemble du corps ou plus spécifique et Stretching
	12h30-13h30	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Pilates