



**PROGRAMME GENERAL**  
**Saison 2024-2025 (du 02/09/2024 au 04/07/2025)**  
**Gymnase du Larry**  
**54 rue des Chênes - 45160 OLIVET**

02 38 64 27 12  
 gvolivet@wanadoo.fr  
 www.gvolivet.fr

<b>LUNDI</b>	9H00-10H00	GYM DOUCE	Katia F.
	10H00-11H00	PILATES - YOGA	Katia F.
	11H00-11H45	RENFORT	Katia F.
	14H00-15H00	RENFORT	Sandrine C.
	15H00-16H00	ETIREMENTS (méthode globale)	Sandrine C.
	16H00-17H00	ZUMBA	Sandrine C.
	17H00-18H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	19H00-20H00	CARDIO LIA / STEP (confirmés)	Wilfried M.
	20H00-21H00	ETIREMENTS – PILATES – RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
<b>MARDI</b>	9H00-10H00	YOGA – PILATES	Sandrine C.
	10H00-11H00	RENFORT	Sandrine C.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
	13H30-14H30	ACTI GYM SPORT SANTE	Geneviève Z.
	14H30-15H30	BODY ZEN – PILATES – ETIREMENTS	Geneviève Z.
	15H30-16H30	RENFORT (muscles profonds, abdo, lombaires, trapèzes)	Wahid L.
	16H30-17H30	CARDIO-RENFORT (préférences motrices)	Wahid L.
	17H30-18H30	RENFORT	Sylviane L.
	18H30-19H30	<b>Nouveau</b> DANCE PARTY	Carine L.
	19H30-20H30	PILOXING / FIT STICK	Carine L.
<b>MERCREDI</b>	9H00-10H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	10H00-11H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	11H00-12H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE	Laurence H.
	14H00-15H00	EQUILIBRE – MEMOIRE – HABILITE MOTRICE – RENFORT – POSTUROLOGIE (salle 1 <sup>er</sup> étage)	Wahid L.
	15H00-16H15	<b>Nouveau</b> GYM BIEN ETRE (salle 1 <sup>er</sup> étage)	Katia F.
	16H15-17H00	<b>Nouveau</b> HATHA YOGA (salle 1 <sup>er</sup> étage)	Katia F.
	17H00-17H45	<b>Nouveau</b> CHOREGRAPHIE DE DANSES	Katia F.
	17H45-18H30	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	18H30-19H15	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	19H15-20H15	ZUMBA	Sandrine C.
<b>JEUDI</b>	9H00-10H00	RENFORT CARDIO (accessible à tous)	El Mehdi E.
	10H00-11H00	RENFORCEMENT – STRETCHING POSTURAL	El Mehdi E.
	11H-00-12H00	<b>Nouveau</b> SOPHROLOGIE	Marie K.
	12H30-13H30	CARDIO-RENFORT	El Mehdi E.
	14H00-15H00	CARDIO chorégraphié	Cathy D.
	15H00-15H30	ETIREMENTS (méthode globale)	Cathy D.
	15H30-16H30	PILATES (confirmés)	Cathy D.
	17H00-18H00	PILATES (débutants)	Laurence H.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	19H00-20H00	ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
<b>VENDREDI</b>	9H15-10H15	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	10H15-11H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (1 <sup>er</sup> groupe)	Cathy D.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (2 <sup>e</sup> groupe)	Cathy D.
	16H00-17H30	<b>Nouveau</b> GYM SPORT SANTE	Katia F.
	17H30-18H00	CARDIO LIA – STEP	Sandrine C.
	18H00-19H00	RENFORT	Sandrine C.
	19H00-20H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
	<b>SAMEDI</b>	8H30-9H30	RENFORT
9H30-10H15		DYNAMIC GV	Alternance
10H15-11H00		RENFORT	
11H00-11H30		ETIREMENTS (méthode globale)	

Classique
Energie
Détente