



PROGRAMME GENERAL
Saison 2024-2025 (du 02/09/2024 au 04/07/2025)

Gymnase du Larry
54 rue des Chênes - 45160 OLIVET

Association loi 1901 affiliée à la FFEPGV – Agrément jeunesse et sport n° 45 98 048 S

07/11/2024
38 64 27 12
wanadoo.fr

SALLE DE DANSE (Rez de chaussée)

LUNDI	8H45-9H45	GYM DOUCE	Katia F.
	9H45-10H45	RENFORT	Katia F.
	10H45-11H45	PILATES (confirmés)	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.
MARDI	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	Nouveau DANCE PARTY	Carine L.
	19H30-20H30	PILOXING / FIT STICK	Carine L.
MERCREDI	9H00-10H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	10H00-11H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	11H00-12H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE	Laurence H.
	14H00-15H00	EQUILIBRE – MEMOIRE – HABILETE MOTRICE – RENFORT – POSTUROLOGIE	Wahid L.
	15H00-16H00	Nouveau GYM BIEN ETRE	Katia F.
	16H00-17H00	Nouveau HATHA YOGA	Katia F.
	17H00-17H45	Nouveau CHOREGRAPHIE DE DANSES	Katia F.
	17H45-18H30	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	18H30-19H15	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	19H15-20H15	ZUMBA	Sandrine C.
JEUDI	9H00-10H00	RENFORT CARDIO (accessible à tous)	El Mehdi E.
	10H00-11H00	RENFORCEMENT – STRETCHING POSTURAL	El Mehdi E.
	11H-00-12H00	Nouveau SOPHROLOGIE	Marie K.
	12H30-13H30	CARDIO-RENFORT	Carine L.
	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.
VENREDI	9H15-10H15	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	10H15-11H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (1 ^{er} groupe)	Cathy D.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (2 ^e groupe)	Cathy D.
	16H00-17H30	PILATES DEBUTANTS-RELAXATION	Katia F.
	17H30-18H00	CARDIO LIA – STEP	Sandrine C.
	18H00-19H00	RENFORT	Sandrine C.
	19H00-20H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
	SAMEDI	8H30-9H30	RENFORT
9H30-10H15		DYNAMIC GV	Alternance
10H15-11H00		RENFORT	
11H00-11H30		ETIREMENTS (méthode globale)	
SALLE 1^{er} ETAGE			
MARDI	17H00-17H45	Nouveau STEP	Carine L.
MERCREDI	14H30-15H30	Nouveau DANCE PARTY	Carine L.
	15H30-16H30	Nouveau STEP	Carine L.
	CLASSIQUE	ENERGIE	DETENTE