



**PLANNING**  
**GV FITNESS GRANS**  
**Saison 2023 – 2024 (Halle Barugola)**

GV Marie Rose  
 Maison des associations  
 24, rue Aristide Briand  
 13450 GRANS

| LUNDI  |  | MARDI  |  | MERCREDI   |  | JEUDI  |  | VENDREDI  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| 9h à 10h   |  | 8h45 à 9h30  |  |  |  | 8h45 à 9h30  |  |   |  |
| <b>Gym Douce / Sport bien être</b><br><i>Isabelle</i> <small>salle multi</small>   |  | <b>Zumba Dance</b><br><i>Odile</i> <small>salle multi</small>                  |  |  |  | <b>Fit Dance</b><br><i>Laura</i> <small>salle multi</small>                              |  |   |  |
| 10h15 à 11h15  |  | 9h40 à 10h30   |  |  |  | 9h35 à 10h30   |  | 10h30 à 11h30   |  |
| <b>Stretching et mobilisat° articulaire</b><br><i>Odile</i> <small>gymnase</small> |  | <b>Pilates</b><br><i>Odile</i> <small>salle multi</small>                      |  |  |  | <b>C A F</b><br><i>Cuisses Abdos Fessiers</i><br><i>Laura</i> <small>salle multi</small> |  | <b>Body Sculpt</b><br><i>Odile</i> <small>gymnase</small>             |  |
| 11h15 à 12h15  |  | 10h30 à 11h15  |  |  |  | 10h30 à 11h30  |  | 11h30 à 12h30   |  |
| <b>CAF</b><br><i>Cuisses Abdos Fessiers</i><br><i>Odile</i> <small>gymnase</small> |  | <b>Stretching / Sport bien être</b><br><i>Odile</i> <small>salle multi</small> |  |  |  | <b>Stretching Relaxation</b><br><i>Laura</i> <small>salle multi</small>                  |  | <b>Pilates/Sport bien être</b><br><i>Odile</i> <small>gymnase</small> |  |
|  |  |  |  | 14h à 16h  |  |  |  |   |  |
|  |  |  |  | <b>Marche Nordique</b><br><i>Isabelle</i> <small>en extérieur</small>  |  |  |  |   |  |
| 17h45 à 18h35  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| <b>Pilates / Relaxation</b><br><i>Isabelle</i> <small>salle multi</small>          |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 18h40 à 19h30  |  | 18h à 19h  |  | 18h30 à 19h30  |  | 18h30 à 19h30  |  |   |  |
| <b>Pilates / Relaxation</b><br><i>Isabelle</i> <small>salle multi</small>          |  | <b>Fitness</b><br><i>Karine</i> <small>salle multi</small>                     |  | <b>Body sculpt</b><br><i>Karine</i> <small>salle multi</small>         |  | <b>HIIT</b><br><i>cardio, renfo</i><br><i>Laura</i> <small>salle multi</small>           |  |   |  |
| 19h40 à 20h40  |  |  |  | 19h40 à 20h40  |  | 19h40 à 20h40  |  |   |  |
| <b>Cross training</b><br><i>Laura</i> <small>salle multi</small>                   |  |  |  | <b>Stretching Postural</b><br><i>Karine</i> <small>salle multi</small> |  | <b>Zumba Dance</b><br><i>Laura</i> <small>salle multi</small>                            |  |   |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
| 5,6  |  | 3,5  |  | 4,0  |  | 4,8  |  | 2,0   |  |