



PLANNING
GV FITNESS GRANS
Saison 2024 – 2025 (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		9h à 10h 9h	
Gym Douce / Sport bien être <i>Isabelle</i> <small>salle multi</small>	Zumba Dance <i>Odile</i> <small>salle multi</small>		Fit Dance <i>Laura</i> <small>salle multi</small>	
10h15 à 11h15	9h40 à 10h30		10h à 11h 10h	10h30 à 11h30
CAF Cuisses Abdos Fessiers <i>Odile</i> <small>gymnase</small>	Pilates <i>Odile</i> <small>salle multi</small>		C A F Cuisses Abdos Fessiers <i>Laura</i> <small>salle multi</small>	Body Sculpt <i>Odile</i> <small>gymnase</small>
11h15 à 12h15	10h30 à 11h15		11h à 12h 11h	11h30 à 12h30
Stretching et mobilisat° articulaire <i>Odile</i> <small>gymnase</small>	Stretching / Sport bien être <i>Odile</i> <small>salle multi</small>		Stretching Relaxation <i>Laura</i> <small>salle multi</small>	Pilates/Sport bien être <i>Odile</i> <small>gymnase</small>
		14h à 16h		
		Marche Nordique <i>Isabelle</i> <small>en extérieur</small>		
17h30 à 18h30				
Pilates / Relaxation <i>Isabelle</i> <small>salle multi</small>				
18h35 à 19h35	18h à 19h	18h30 à 19h30	18h30 à 19h30	
Pilates / Relaxation <i>Isabelle</i> <small>salle multi</small>	Fitness <i>Karine</i> <small>salle multi</small>	Body sculpt <i>Karine</i> <small>salle multi</small>	HIIT <small>cardio, renfo</small> <i>Laura</i> <small>salle multi</small>	
19h40 à 20h40		19h40 à 20h40	19h40 à 20h40	
Cross training <i>Laura</i> <small>salle multi</small>		Stretching Postural <i>Karine</i> <small>salle multi</small>	Zumba Dance <i>Laura</i> <small>salle multi</small>	
6,0	3,5	4,0	5,0	2,0

Renseignements : gvmarirose@gmail.com