



**PLANNING
GV FITNESS GRANS**

Saison 2025 – 2026 (Halle Barugola)

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h à 10h30	1,5	9h à 10h	1,0	9h à 10h	1,0
Gym Douce / Sport bien être <i>Shirley</i> <small>salle multi</small>	Pilates <i>Odile</i> <small>salle multi</small>		Fit Latino <i>Audrey</i> <small>salle multi</small>		Marche Nordique <i>Florence</i> <small>en extérieur</small>
10h30 à 11h30	1,0	10h à 11h	1,0	10h à 11h	1,0
CAF Cuisse Abdos Fessiers <i>Odile</i> <small>gymnase</small>	Stretching / Sport bien être <i>Odile</i> <small>salle multi</small>		Total Body <i>Audrey</i> <small>salle multi</small>	Body Sculpt <i>Odile</i> <small>gymnase</small>	
11h30 à 12h30	1,0	11h à 12h	1,0	11h à 12h	1,0
Stretching et mobilisat° articulaire <i>Odile</i> <small>gymnase</small>	Zumba Dance <i>Mélo</i> <small>salle multi</small>		Mobility Posture et étirements <i>Audrey</i> <small>salle multi</small>	Pilates/Sport bien être <i>Odile</i> <small>gymnase</small>	
		14h à 16h	2,0	14h à 15h30	1,5
		Marche Nordique <i>Florence</i> <small>en extérieur</small>		Marche douce <small>départ parking des Ecoles</small>	
17h30 à 18h30	1,0				
Pilates / Relaxation <i>Laurent</i> <small>salle multi</small>					
18h35 à 19h35	1,0	18h à 19h	1,0	18h30 à 19h30	1,0
Pilates / Relaxation <i>Laurent</i> <small>salle multi</small>	Fitness cardio <i>Karine</i> <small>salle multi</small>		Body sculpt <i>Karine</i> <small>salle multi</small>	HIIT <small>cardio, renfo</small> <i>Nawel</i> <small>salle multi</small>	
19h40 à 20h40	1,0	19h à 20h	1,0	19h40 à 20h40	1,0
Cross training <i>Bastien</i> <small>salle multi</small>	Fit Dance <i>Mélo</i> <small>salle multi</small>		Stretching Postural <i>Karine</i> <small>salle multi</small>	Step <i>Nawel</i> <small>salle multi</small>	
	6,5		5,0		2,0
			4,0		2,0

Renseignements : gvmarierose@gmail.com

###