



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

Renseignements : gvmarierose@gmail.com

###