



PLANNING
GV FITNESS GRANS

Saison 2026 – 2027 (Halle Barugola)

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

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
9h à 10h25	1,5	9h à 10h	1,0			9h à 10h	1,0	9h30 à 10h30	1,0	9h à 11h	
Gym Douce Shirley <i>salle multi</i>		Pilates Anaïs <i>salle multi</i>				Fit Latino Audrey <i>salle multi</i>		Body Sculpt Mélodie <i>gymnase</i>		Marche Nordique Florence <i>en extérieur</i>	
10h30 à 11h30	1,0	10h à 11h	1,0			10h à 11h	1,0	10h30 à 11h30	1,0		2,0
CAF Cuisses Abdos Fessiers Linsy <i>gymnase</i>		Stretching Anaïs <i>salle multi</i>				Total Body Audrey <i>salle multi</i>		Pilates Mélodie <i>gymnase</i>			
11h30 à 12h30	1,0	11h05 à 12h05	1,0			11h à 12h	1,0	11h30 à 12h30	1,0		
Stretching et mobilisat° articulaire Linsy <i>gymnase</i>		Zumba Dance Mélodie <i>salle multi</i>				Mobility Posture et étirements Audrey <i>salle multi</i>		Gym Douce Shirley <i>salle multi</i>			
		Test 12h15 à 13h15	1,0	14h à 16h	2,0	14h à 16h	2,0				
		Full Body Mélodie <i>salle multi</i>		Marche Nordique Florence <i>en extérieur</i>		Marche douce départ parking des Ecoles					
17h30 à 18h30	1,0										
Pilates / Relaxation Laurent <i>salle multi</i>											
18h35 à 19h35	1,0	18h à 19h	1,0	18h30 à 19h30	1,0	18h30 à 19h30	1,0				
Pilates / Relaxation Laurent <i>salle multi</i>		Fitness cardio Karine <i>salle multi</i>		Body sculpt Karine <i>salle multi</i>		HIIT (<i>cardio, renfo</i>) Nawel <i>salle multi</i>					
19h40 à 20h40	1,0	19h05 à 20h05	1,0	19h40 à 20h40	1,0	19h40 à 20h40	1,0				
Cross training Bastien <i>salle multi</i>		Fit Dance Audrey <i>salle multi</i>		Stretching Postural Karine <i>salle multi</i>		Step Nawel <i>salle multi</i>					
	6,5		6,0		4,0		7,0		3,0		2,0

Renseignements : gvmarirose@gmail.com

28,5