ASMB GYM FITNESS - PLANNING DES COURS 2022/2023

Reprise des cours à partir du 12 septembre 2022

(accès aux cours illimité, cotisation non remboursable)

Gymnase Roger RIVIERE capacité 56 pers

Lundi	18h00/19h00	Martine (Renfort Musculaire)
Mardi	12h15/13h15	Sandrine B (RM)
Mardi	20h30/21h30	Martine (RM)
Jeudi	12h15/13h15	Catherine (RM)

Gymnase Jules LADOUMEGUE 75 pers

Lundi	19h00/20h00	Isaline (Step intermédiaire)
Lundi	20h00/21h00	Isaline (Stretching/Pilates)
Mardi	18h00/19h00	Martine (RM)
Mardi	19h00/20h00	William (Zumba)
Mercredi	19h00/19h45	William (Zumba)
Mercredi	20h00/21h00	Mus (LIA intermédiaire)
Mercredi	21h00/22h00	Mus (Step intermédiaire)
Samedi	09h00/09h45	Maxime (Step confirmé)
Samedi	09h45/10h30	Maxime (LIA))

Gymnase Alain COLAS capacité 75 pers

Mercredi	19h00/20h00	Claudia (RM/Abdos Fessiers)
Mercredi	20h00/21h00	Claudia (Pilates/Stretching)
Jeudi	19h30/20h30	Magali (Zumba)
Jeudi	20h30/21h30	Magali (RM)
Samedi	09h30/10h15	Magali (RM)
Samedi	10h15/11h00	Magali (Zumba)

Salle Jacques BRUGNON capacité 50 pers

Lundi	09h45/10h45	Frank (RM)
Lundi	10h45/11h45	Frank (Pilates)
Mardi	19h15/20h15	Sandrine B (RM)
Mercredi	19h00/20h00	Martine (RM)
Mercredi	20h00/21h00	Martine (Stretching)
Jeudi	09h30/10h30	Aline (RM)
Jeudi	10h30/11h30	Aline (Abdos-Fessiers/Stretch)
Jeudi	14h00/15h00	Sandrine B (Stretching)
Jeudi	19h00/20h00	Sandrine B (RM)

Maison de Quartier L. JOUVET 80 pers

Mardi	09h00/10h00	Sandrine B (RM)
Mardi	10h00/11h00	Sandrine B (RM)
Mardi	11h00/11h45	Sandrine B (Stretching)
Jeudi	09h00/10h00	Jeanne (Renfo Cardio)
Jeudi	10h00/11h00	Jeanne (RM)

Salle Marcel GUILLON 39 pers (S1) et 33 pers (S2)

Lundi	18h00/19h00	Aline (Abdos Fessiers/Stretching) S1
Lundi	19h00/20h00	Aline (Pilates intermédiaire) Salle 1
Mardi	09h00/10h00	Dominique (RM) Salle 1
Mardi	10h00/11h00	Dominique (RM) Salle 1
Jeudi	09h00/10h00	Dominique (RM) Salle 1
Jeudi	10h00/11h00	Dominique (RM) Salle 1
Jeudi	19h15/20h15	Juliette (Step intermédiaire) Salle 2
Jeudi	20h15/21h15	Juliette (Pilates débutant) S2
Vendredi	09h15/10h15	Dominique (RM) Salle 1
Vendredi	10h15/11h15	Dominique (RM) Salle 1
Vendredi	18h00/19h00	Claudia (Step débutant) Salle 2
Vendredi	19h00/20h00	Claudia (Cardio Training) Salle 2

RELAIS SENIORS capacité 50 personnes

Lundi	09h45/10h30	William (RM)
Lundi	10h30/11h15	William (Zumba)
Lundi	11h15/12h00	William (Zumba)
Lundi	18h15/19h15	Catherine (Pilates débutant)
Lundi	19h15/20h15	Catherine (Pilates intermédiaire)
Mardi	09h30/10h30	Catherine (Pilates intermédiaire)
Mardi	10h30/11h30	Catherine (Abdos-Fessiers-Stretching)
Mardi	19h00/20h00	Aline (Pilates débutant)
Mercredi	09h45/10h30	William (Zumba)
Mercredi	10h30/11h15	William (Zumba)
Mercredi	12h15/13h00	Aline (RM)
Mercredi	13h00/13h45	Aline (Pilates)
Jeudi	18h00/19h00	Catherine (Abdos-Fessiers/Stretching)
Vendredi	10h00/11h00	Catherine (Pilates débutant)
Vendredi	11h00/12h00	Catherine (Pilates avancé)
Vendredi	18h00/19h00	Sandrine B (Caf/Stretching)
Vendredi	19h00/20h00	William (Zumba)
Samedi	10h00/11h00	Martine (RM)

Salle GENEVOIX capacité 50 personnes

Jeudi	19h15/20h15	Catherine (Pilates avancé)

Le Samedi de 9h45 à 10h45 Footing débutant + et de 11h à 12h Footing débutant avec Frank (tel. 06 81 03 15 51 pour lieu de Rdv)

RM = Renfort Musculaire - **Caf/Stretch** = Cuisses Abdos Fessiers/Stretching

Les adhérents devront se munir de leur carte à tous les cours. Les professeurs et salles sont donnés à titre indicatif.