

Association de Gymnastique Chambraisienne - Saison 2023/2024

COURS ADULTES (dès 16 ans)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
TOTAL SILHOUETTE 9h00/9h45 Nathalie	ÉNERGIE FORME 9h30/10h30 Lysiane	GYM DOS 9h00/10h00 Sandrine	MARCHE DYNAMIQUE MARCHE NORDIQUE 10h00/11h30 Éric	BAIN DE FORÊT 9h15/10h15 Caroline	MARCHE DYNAMIQUE MARCHE NORDIQUE 10h00/12h00 Éric
PILATES (intermédiaire) 9h45/10h45 Nathalie	STRETCHING ENERGETIC 10h30/11h30 Lysiane	STRETCHING DO-IN 10h00/11h00 Sandrine	PROGRAMME FORME 10h00/11h00 Clara	GYM ENTRETIEN 10h15/11h15 Flavien	
RELAXOZEN 10h45/11h45 Nathalie	GYM SANTÉ (axé équilibre) 14h15/15h15 Éric	GYM TRADITIONNELLE 11h00/12h00 Sandrine	PILATES (initiation) Adapté séniors - femmes enceintes 11h00/12h00 Clara	STRETCHING 11h15/12h15 Flavien	COURS ENFANTS (4/12 ans)
MARCHE SANTÉ 11h00/12h00 Éric	TOTAL SILHOUETTE 18h00/18h45 Lisa	GYM DOUCE 16h00/17h00 Johnny	RENFO GLOBAL 17h00/18h00 Damien	YOGA NIDRA 17h00/18h00 Caroline	MERCREDI
YOGA SUR CHAISE 14h15/15h15 Jérôme	STRETCHING 18h45/19h45 Lisa	GYM TRADITIONNELLE 17h00/18h00 Johnny	STEP & DANCE 18h00/19h00 Damien	TOTAL BODY 18h30/19h30 Alban	KID DANCE 7/9 ans 14h00/15h00 Clara
GYM DOS 15h30/16h30 Damien	YOGA 19h00/20h00 Jérôme	GYM ÉNERGÉTIQUE THAÏ 17h00/18h00 Caroline	DANSE EN LIGNE 19h15/20h30 Angélique	CROSS TRAINING 19h30/20h30 Victorien	YOUPI MOVE 4/6 ans 15h00/15h45 Clara
PILATES 16h30/17h30 Damien	L.I.A. 19h45/20h45 Lisa	QI QONG 18h00/19h00 Caroline	DANSE DE SALON (avancés) 20h30/21h45 Angélique		GYMNASTIQUE 6/9 ans (sol, agrès) 14h00/15h00 Armelle
GYM SANTÉ (axé renforcement) 17h30/18h30 Éric	CHEMIN DE LA DOUCEUR 20h00/21h00 Jérôme	PILATES 18h00/19h00 Johnny			GYMNASTIQUE 10/12 ans (sol, agrès) 15h00/16h00 Armelle
RENFO MUSCULAIRE 17h30/18h30 Flavien		TAÏ CHI CHUAN 19h00/20h00 Caroline			
FULL BODY 18h30/19h30 Flavien		AFRO MOVE 19h00/20h00 Tanalou			
STEP 19h30/20h30 Flavien					



Lieux d'activités :

Marche Santé : sur Chambray - RV parking du Lac de Chambray

Bain de Forêt : Bois de Chambray - RV Salle Godefroy - Parc Albert Jacquart - Chambray

Marches Dynamique/Nordique : Bois des Hâtes - Lac de Joué-lès-Tours - Lac de Tours
Type de marche et lieu de RV : voir planning

Salle Marcadet : 34 Avenue des Platanes - Chambray

Gymnase Fontaine Blanche : Salle M.C. Fillou à droite du gymnase - Chambray

Cours du 11 septembre 2023 au 29 juin 2024

Pas de cours durant les vacances scolaires