

Club de Gymnastique VETRAZ-MONTHOUX -- saison 2024– 2025 --

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Eveil corporel (enfants 4 – 5 ans)			15h à 15h45 Mailys Maison des associations ME15hMA		
Découverte de la GYM (enfants 6 – 7 ans)			14h à 14h45 Mailys Maison des associations ME14hMA		
Gymnastique Enfants (enfants 8 –9 ans)			16h à 16h45 NAHED Maison dMes associations ME16hMA		
Gymnastique Enfants (enfants 10 – 11 ans)			17h à 17h45 NAHED Maison des associations ME17hMA		
Marche nordique					09h00 à 10h30 Muriel Extérieur, marche nordique vE09h00EX
Marche				14h à 15h30 Laura, Extérieur, marche JE14h00EX	
Pilates			18h00 Muriel Gymnase F. Dolto ME18h00DO	09H00 Muriel Maison des associations JE09h00MA	
			19h00 Muriel Gymnase F. Dolto ME19h00DO	11H00 Muriel Maison des associations JE11h00MA	
Yoga-pilates				17h45 Ornella, Maison des associations JE17h45MA	
Yoga				19h00 Ornella, Maison des associations JE19H00MA	18h à 19h15 William Maison des associations VE18h00MA
Sophrologie				18h00 Samia, Gymnase F. Dolto JE18h00DO	
Dance tonic	18h30 Alexandrine Maison des associations pour Adultes et Ados LU18h30MA				
Gym douce + stretching				10h00 Muriel Maison des associations JE10h00MA	
Renforcement Postural		17h45 RENATO Maison des associations MA17H45MA			
Gym posturale	09h00 Florian, Maison des associations LU09h00MA				
Ballon Suisse	11h00 Florian Maison des associations LU11h00MA				

Gym santé seniors	10h00 Maison des associations LU10h00MA	Florian Maison des associations MA10h15MA	10h15 NAHED Maison des associations MA10h15MA			
Renforcement musculaire			8h45 Maison des associations MA08h45MA	18h30 à 19h30 Maison des associations ME18h30MA		
	19h30-21h00 Gymnase F. Dolto LU19h30DO	Victor,			19h15 Gymnase F. Dolto JE19h15DO	
Cardio			19h00 Maison des associations MA19h00MA			
Sport santé équilibre			11H15 Maison des associations MA11h15MA			

