



Gymnastique Volontaire Carqueirannaise

2025 2026

CHLOE	Matin	Salle : Salle des fêtes de la Mairie		
		Lundi	Pilâtes	9H 10H
			Fitness	10H 11H
			Stretching	11H 12H
		Jeudi	Stretching	9H30 10H30
			Pilâtes	10H30 11H30
CELINE	Soir	Salle: Gymnase JOLIOT-CURIE		
		Mardi	Cardio	18H 19H
			Pilâtes	19H 20H
		Jeudi	Latino	18H 19H
			Body sculpt	19H 20H
SYLVIE	Matin	Salle : Maison des Associations		
		Lundi	TAF/Fitness danse	12H30 13H30
			Yin YOGA étirements 20 personnes maximum/réservations	17H30 18H30
		Mardi	Stretching équilibre	11H30 12H30
			Body sculpt	12H30 13H30
			Stretching équilibre	13H30 14H30
		Jeudi	Yin YOGA étirements 20 personnes maximum/réservations	11H30 12H30
			Pilâtes cercle	12H30 13H30
			Body Zen Pilâtes	13H30 14H30
	Soir	Salle: Gymnase JOLIOT-CURIE		
		Lundi	Musculation au sol	19H 20H
		Vendredi	Musculation au sol	17H30 18H30
			Stretching	18H30 19H30

Le Yoga Yin est un cours de maximum 20 personnes et uniquement sur inscription

Renseignements Monique : 06 65 95 88 02 (texto) ou par mail monique.gvcarqueirannaise@gmail.com