



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/réervations 17H30 18H30
		Mardi	Stretching équilibre 11H30 12H30
			Body sculpt 12H30 13H30
			Stretching équilibre 13H30 14H30
		Jeudi	Yin YOGA étirements 20 personnes maximum/réervations 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