

**PLANNING DES COURS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LEVIGNAC
SAISON 2025/2026**

	LUNDI		MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	Renforcement musculaire <i>(Guillaume)</i>		Gym tonic/renfo <i>(Marie-Laure)</i>		Gym tonic/renfo <i>(Marie-Laure)</i>		
10h							
10h30	Gym séniors actifs <i>(Guillaume)</i>		Pilates débutant <i>(Marie-Laure)</i>		Gym séniors <i>(Marie-Laure)</i>	Multimarche <i>(Natacha)</i>	Marche nordique <i>(Natacha)</i>
11h							
11h30							
12h							
12h30							
13h							
13h30							
16h30						Step débutant (1x/ mois) 14h30 / 15h30 <i>(Guillaume)</i>	
17h			Pilates intermédiaire <i>(Carole)</i>				
17h30						Step intermédiaire (1x/ mois) 15h30 / 16h30 <i>(Guillaume)</i>	
18h			Pilates intermédiaire <i>(Carole)</i>		Body sculpt <i>(Carole)</i>		Pilates intermédiaire <i>(Carole)</i>
18h30	Danse Move <i>(Marie-Laure)</i>		Pilates avancé / gym ball (1x/5sem) <i>(Emmanuelle)</i>	Circuit training <i>(Carole)</i>			
19h							
19h30	Pilates Matériel <i>(Marie-L)</i>	Global fit <i>(Emmanuel)</i>					
20h							
			Hiit 20h15 / 21h15 <i>(Alice)</i>	Stretching <i>(Carole)</i>			



Salle Argyle Lavat (Léviggnac)



Salle de l'ancien réfectoire (Léviggnac)



Salle du temps libre (Lasserre)