|  |
| --- |
| **PLANNING DES COURS GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LEVIGNAC – SAISON 2023/2024** |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **LUNDI** | **MARDI** | **MERCREDI** | **JEUDI** | **VENDREDI** | **SAMEDI** |  |
| **9h30/10h30** | **Gym tonic /renfo** | **Gym d’entretien** |  | **Renforcement musculaire** |  |   |  |
| **10h30/11h30** | **Gym séniors actifs** | **Pilates débutant** | **Gym séniors actifs** | **Marche nordique** 10h30/12h |  |
| **12h30/13h30** |  | ***)******)*** |  | **Gym bien être** |   |  |
| **18h/19h****18h30/19h30** | **Pilates**18h30/19h30 | **Pilates débutant**18h/19h | **Pilates**18h30/19h30 | **Body sculpt**18h30/19h30 |  |  |
| **19h30/20h30** | **Danse Move** | **CAF** |  |  | **Hiit** |  |
| **20h15/21h15 20h30/21h30** |  |  | **Strong ®**20h15 /21h15 | **Stretching/Yoga** 20h30/21h30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

 Salle Argyle Lavat à Lévignac Salle du temps libre à Lasserre

 Salle de l’ancien réfectoire à Lévignac