

PLANNING DES COURS - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE LEVIGNAC – SAISON 2024/2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30	Gym tonic /renfo <i>(Guillaume)</i>	Gym tonic/renfo <i>(Marie-Laure)</i>		Gym tonic /renfo <i>(Marie-Laure)</i>		
10h30	Gym séniors actifs <i>(Guillaume)</i>	Pilates 1 - débutant <i>(Marie-Laure)</i>		Gym séniors <i>(Marie-Laure)</i>	Multimarches 10h30/12h <i>(Natacha)</i>	Marche nordique 10h30/12h <i>(Natacha)</i>
12h30					Gym bien être <i>(Natacha)</i>	
18h		Pilates 1- débutant <i>(Carole)</i>		Body sculpt <i>(Carole)</i>	Pilates 1- débutant <i>(Carole)</i>	
18h30	Pilates 2 - intermédiaire <i>(Marie-Laure)</i>		Pilates 2 / gym ball (1x/mois) <i>(Emmanuelle)</i>			
19h				Cardio training <i>(Carole)</i>		
19h30	Danse Move <i>(Marie-Laure)</i>	Global fit <i>(Emmanuelle)</i>				
20h			Strong ® 20h15/21h15 <i>(Coralie)</i>	Stretching <i>(Carole)</i>		



Salle Argyle Lavat à Lévignac



Salle du temps libre à Lasserre



Salle de l'ancien réfectoire à Lévignac