



Section GYM

scmc.gym@neuf.fr

Tel : 06.24.54.64.68



Gymnase Langevin Wallon

13 rue Henri Gatotot

92320 CHATILLON

PLANNING DES COURS SAISON 2016/2017

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
	De 9 h 00 à 21 h 00	De 8 h 30 à 20h30	De 11h15 à 21 h 00	De 8 h 30 à 20 h00	De 9 h 15 à 20h00	De 9h00-12h00
9h		Fitness (1h) 8 h 30 - 9 h 30		Fitness (1h) 8 h 30 - 9 h 30		
	Fitness (1h) 9h00 - 10h00		Pilates (1h) 9h00 - 10h00		Fitness (1h) 9 h 15 - 10 h 15	Fitness (1h) 9h00-10h00
10h		Fitness (1h) 9 h 30 - 10 h 30		Fitness (1h) 9 h 30 - 10 h 30		
	Fitness (1h) 10h00 - 11h00		Pilates (1h) 10h00 - 11h00		Fitness (1h) 10 h 15 - 11 h 15	(step: 1 fois par mois)
11h		Gymnastique séniors (1h30) 10 h 30 - 12h 00		Gymnastique séniors (1h30) 10 h 30 - 12h00		
	GYMNASTIQUE EQUILIBRE (1h) 11h 15 - 12h 15		Fitness (1h) 11h15 - 12h15		GYMNASTIQUE EQUILIBRE (1h) 11h 15 - 12h 15	Fitness (1h) 11h00-12h00
12h						
	Fitness (1h) 12 h 15 - 13 h 15	Fitness (1h) 12h15 - 13h15	Pilates (1h) 12h15 - 13h15	Fitness (1h) 12h15 - 13h15	Fitness (1h) 12h15 - 13h15	
13h						
	Pilates (1h) 13h30 - 14h30				Pilates (1h) 13h30 - 14h30	
14h						
		Fitness (1h) 14h - 15h		Fitness (1h) 14 h 15 - 15 h 15		
15h						
		Relaxation (1h) 15h - 16h				
16h						
17h						Cotisation annuelle GYM et dances à la carte
					Stretching-Relaxation (1h) 17h00 - 18h00	
18h	Fitness (1h) 17 h 30 - 18 h 30	Pilates (1h) 17 h 30 - 18 h 30	Fitness (1h) 17 h 30 - 18 h 30	Fitness (1h) 17 h 30 - 18 h 45		voir bulletin d'inscription
					Stretching-Relaxation (1h) 18h00 - 19h00	
19h	Fitness (1h) 18h 30 - 19h 30	Gym tonic (1h) 18h30-19h30	Fitness (1h) 18h 30 - 19h 30		Danse africaine (djembel) 19h00 - 20h00	Cotisation annuelle PILATES
				Fitness (1h) 18h 45 - 20h00		
20h	Danses du monde "débutants" (1h30)	Gym tonic (1h) 19h30-20h30	Danses du monde "confirmés" (1h30)			Pilates (1h) Pilates (2h)
21h	19 h 30 - 21 h	(step: 1 fois par mois)	19 h 30 - 21 h 00			voir bulletin d'inscription