

C S M S



Section Activités Physiques et Bien-Être.

Contact : C.S.M.S. - G.V.
Tel : 04 94 30 61 57 ou 06 09 42 73 42
e-mail : csms.gv83@gmail.com



Programme établi le 07/08/2024 sous réserve de modifications.

PROGRAMME DE LA SAISON 2024 – 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
(1) GYM CHINOISE 10h30 – 11h30 Salle à côté Brico-Marché (avenue Auguste Renoir) Delphine -----	Salle GUIMIER Brigitte (6) 09h00 – 10h00 GYM DYNAMIQUE ADAPTEE (7) 10h00 - 11h00 GYM DYNAMIQUE ADAPTEE (8) 11h00 - 12h00 GYM DYNAMIQUE ADAPTEE	Germinal YOGA-BIEN ETRE Fany (10) 09h30-10h30 (11) 11h00-12h00	Salle GUIMIER Emilie (15) 09h00 – 10h00 GYM (16) 10h00 - 11h00 GYM DYNAMIQUE -----	Salle GUIMIER Emilie (22) 09h00 – 10h00 GYM (23) 10h00 - 11h00 GYM DYNAMIQUE (24) 11h00 - 12h00 GYM
LERY 12H 30 14H15 (32) SPORT SANTE	Salle DELFINO LE CATAMARAN C Av Mendes France RAMEUR - VELO ELLIPTIQUE (27) 9H00 – 10H30	NOUVEAU avenue Auguste Renoir PILATES Débutants Delphine (26) 8h30-9h30	Salle GUIMIER DANSE ARTISTIQUE ADAPTEE (30) 11h00-12h00 SPORT SANTE	Parking Forêt de Janas MARCHE NORDIQUE Amélioration du souffle (31) 09h30-10h30
Salle GUIMIER STRETCHING GYM DOUCE Emilie (2) 16h15 – 17h15		Chalet des Sports Parc Bauduel Marche dans le sable Récupération articulaire Musculaire Equilibre/coordination (29) 09h30-10h30 Sandra	Salle GUIMIER YOGA- BIEN ETRE Fany (17) 15h00-16h00	Jean Guillou SCAGLIA SPORT SANTE 8h45 10h00 (35)
Salle GUIMIER GYM CHINOISE Delphine (3) 17h15- 18h15	Salle des sports L'Herminier SPORT SANTE GYM DOUCE Récupération articulaire Musculaire Equilibre/coordination (28) 17h00 -18h00	Salle GUIMIER QI GONG Guylaine (12) 14H00 – 15H00	Germinal GYM Panchita (18) 17h00-18h00	Salle des sports L'Herminier COUNTRY Emilie (25) 17h00- 18h00
Germinal GYM Panchita (4) 17h00-18h00	Salle GUIMIER PILATES Delphine (9) 17h00 -18h00	Salle GUIMIER TAI-CHI Guylaine (13) 15H15 – 16H15	Salle GUIMIER GYM ENTRETIEN Martine (19) 17h00 -18h00 (20) 18h00 -19h00	Jean Guillou SCAGLIA SPORT SANTE 18h00 20h00 (36) Enfants en sur poids
Collines de Tamaris CLAQUETTES Max (5) 18h00 – 19h00	Salle GREPS 18H30 20H30 (33) Enfants en sur poids	Salle GUIMIER Cardio-danse Brigitte (14) 18h30 – 19h30	Gymnase RENAN DANSES LOISIRS Latino Américaines Brigitte (21) 19h30 – 20h30 ----- (34) 20h30 21h30	

REPRISE DES COURS LE LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024