

Piscine

L LUNDI	9h15 Soft Bike 10h	10h15 A.Gym 11h	11h A.Music 11h45	12h30 A.Bike 13h15	16h45 BBnageur 17h15	17h15 Cours enfant 18h45	18h45 A.Gym 19h30	19h45 A.Bike 20h30
M MARDI		10h45 A.Tonic 11h30	12h30 Prépa pré-natal 13h30	16h15 A.Gym 17h	17h15 Cours enfant 19h15	19h15 A.Music 20h	20h15 A.Bike SUSPENSION HIVERNALE	
M MERC.	9h30 BBnageur 10h	10h A.Gym 10h45	10h45 A.Bike 11h30	11h30 Cours enfant 19h		19h15 A.Bike 20h	20h A.Circuit 20h45	
J JEUDI		10h15 A.Music 11h		16h A.Music 16h45	16h45 BBnageur 17h15	17h15 Cours enfant 19h15	19h20 A.Sculpt 20h05	20h15 A.Bike 21h
V VEND.		10h A.Tonic 10h45			16h A.Bike 16h45	17h15 Cours enfant 19h45	19h45 Aquaphobie 20h15	
S SAMEDI	9h BBnageur 11h	11h 3-4 ans 13h	13h Cours enfant 18h			18h30 A.Bike 19h15		

www.gymnasia.fr

2012
PLANNING
COURS
2013



Gymnasia
la forme tout simplement

Possibilité de changements d'horaires en période de vacances scolaires et en cours d'année.

12 chemin Bois de Saget, 31240 Saint-Jean - TEL : 05 61 09 06 93

	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h
LUNDI	9h15 10h15 Body Pump 45 / Stretch Rafael		11h 12h Gym Douce Vanessa	12h30 13h15 Circuit tonic Zumba	Possibilité de changements d'horaires en période de vacances scolaires et en cours d'année				17h 17h45 Éveil Rafael	17h45 18h30 Biking Rafael	18h30 19h15 Caf Jean-Louis	19h15 20h15 Gym Pilates Rafael	20h30 22h30 Rock / Salsa* Débutants
MARDI	9h15 10h15 Gym Monica		11h 12h Zen & Stretch Monica	12h30 13h15 Caf Monica		14h45 15h45 Equilibre Sandrine				18h 19h Body Pump Patricia	19h 20h Caf Patricia	20h 21h Super Bike Jean-Louis	
MERC.	9h15 10h15 Mix Monica		10h45 12h Yoga	12h30 13h15 Biking Sandrine	13h30 14h30 fun jazz 2 (9-11 ans)	14h30 15h30 Street Jazz 2 (9-11 ans)	15h30 16h30 Street jazz 1 (6-8 ans)	16h30 17h30 Street Jazz 3 (12-15 ans)	17h30 18h30 Gym Pilates Monica	18h30 19h30 Mix Rafael	19h30 20h30 HIP-HOP ADOS Débutant Anthony	20h30 21h30 HIP-HOP ADOS Avancé Anthony	
JEUDI	9h15 10h15 Gym Pilates Monica		11h 12h Soft Bike Sandrine	12h30 13h30 Body Pump Patricia						18h 18h30 Abdos + dos Jean-Louis	18h30 19h15 Biking Sandrine	19h30 20h15 Zumba Vanessa	20h15 21h15 RAGGA Anthony
VEND.	9h15 10h15 Caf Patricia		11h 12h Gym douce Jean-Louis	12h30 13h15 Bike / Abdos Patricia						18h15 19h Cours Xtrême Sandrine	19h 20h Body Pump Sandrine	20h 22h Rock / Salsa * Intermédiaire	
SAMEDI	** 9h15 10h Biking Sandrine	10h 10h45 Tonic Sculpt Vanessa	10h45 11h30 ZUMBA Vanessa	11h30 12h15 Éveil (3-5 ans)	12h15 13h15 Fun Jazz 3 (12-15 ans)	13h15 14h15 Street Jazz 3 (12-15 ans)	14h15 15h15 Hip-Hop 2 (9-12 ans)	15h15 16h15 Hip-Hop 1 (6-8 ans)	16h15 17h45 Break avancé (tous âges)	17h45 18h45 Break amateur (tous âges)	TONIFIER, MUSCLER aussi dans yoga, pilates et aquagym. CARDIO, BRÛLER aussi dans mix, tonic sculpt, aqua tonic. DÉTENDRE, MAÎTRISER DANSER JUNIOR		

Caf : cuisses, abdominaux et fessiers

Xtrême : cardio intensif en mini séquences alternées avec du renfo. musculaire

Tonic Sculpt : renforcement musculaire avec haltères courts, associé à un travail cardio

Zumba : associe danse latine et fitness

Body Pump : renforcement musculaire avec barres

Pilates : travail des muscles profonds et respiration

Biking : travail cardio sur vélo et musique avec différentes résistances et intensités

Mix : 6 mini cours de 10 minutes

* cours à supplément
** ouvert de 9h à 12h30 pendant les vacances scolaires