

JOURS	HEURES	LIEUX	ANIMATEURS	PARTICULARITES DES COURS ET POINTS FORTS
LUNDI	10h à 11h30	Parc des Sports (plein air)	Patrick Seveno	Marche nordique, technique Alpha
	20h à 21h	Salle Polyvalente de Courcelle	Sarah Ditsriporn	Renforcement musculaire -cuisses, abdos, fessiers- stretching doux pour tout niveau, en musique
	21h à 22h	Salle Polyvalente de Courcelle	Sarah Ditsriporn	Zumba®
MARDI	9h30 à 10h30	Parc des Sports (plein air)	Corinne Frauger	Exercices dynamiques en plein air. Echauffement articulaire et cardio, renforcement musculaire et Stretching.
	11h à 12h	Espace Sportif du Centre	Corinne Frauger	Gym' Santé Senior
	12h15 à 13h15	Gymnase des Sablons	Michèle Girard	Progression d'exercices favorisant l'équilibre, la coordination et la rythmique. Une fois par trimestre : Country
	18h30 à 19h30	Salle n°13 derrière la Poste Gif Centre	Frédéric Girou	Gymnastique Pilates
	19h à 20h	Gymnase des Sablons	Michèle Girard	Progression d'exercices favorisant l'équilibre, la coordination et la rythmique. Une fois par trimestre : Country
	20h à 21h	Ecole du Centre	Béatrice Rilhac	Gymnastique Pilates
	20h à 21h	Gymnase des Sablons	Sarah Ditsriporn	Cardio training
	21h à 22h	Gymnase des Sablons	Sarah Ditsriporn	Relaxation, stretching, gym douce
MERCREDI	9h à 10h	Parc des Sports (plein air)	Frédéric Girou	Fitness, renforcement musculaire, étirements
	10h30 à 11h30	Dojo de Courcelle	Michèle Girard	Cours de "Gym Bien-Etre", spécifique, réservé aux personnes en recherche d'activités physiques douces - 15 pers maxi
	11h30 à 12h30	Dojo de Courcelle	Michèle Girard	Gym Santé Senior
	20h à 21h	Dojo de Courcelle	Benjamin Messina	Enchaînements Fitness et techniques actuelles adaptées avec haltères ou barres lestées
	21h à 22h	Dojo de Courcelle	Benjamin Messina	Renforcement musculaire progressif tout au long de l'année

JOURS	HEURES	LIEUX	ANIMATEURS	PARTICULARITES DES COURS ET POINTS FORTS
JEUDI	9h à 10h	Gymnase des Goussons / Chevry	Béatrice Rilhac	Gymnastique Pilates
	9h30 à 10h30	Parc des Sports (plein air)	Michèle Girard	Progression d'exercices favorisant l'équilibre, la coordination et la rythmique.
	10h45 à 11h45	Espace Sportif du Centre	Patrick Seveno	Gymnastique adaptée seniors destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité physique modérée
	12h15 à 13h15	Espace Sportif du Centre	Corinne Frauger	Exercices dynamiques sur rythme musical enlevé, renforcement musculaire de l'ensemble du corps ou plus spécifique et Stretching
	13h15 à 14h15	Espace Sportif du Centre	Patrick Seveno	Gymnastique adaptée seniors destinée aux personnes souhaitant reprendre une activité physique modérée
	17h30 à 18h30	Espace Sportif du Centre	Béatrice Rilhac	Gymnastique Pilates
	18h à 19h	Gymnase des Sablons	Michèle Girard	Progression d'exercices favorisant l'équilibre, la coordination et la rythmique. Une fois par trimestre : Country
	19h à 20h	Salle Polyvalente de Courcelle	Virginie Pillot	Renforcement musculaire visant à tonifier tous les muscles -avec accent sur cuisses, fessiers et sangle abdominale- sur musique dynamique. Utilisation facultative de petits matériels (lestes et élastiques)
VENDREDI	9h à 10h30	Parc des Sports (plein air)	Frédéric Girou	Marche nordique (confirmés)
	10h à 11h	Salle Gamma au Moulon	Patrick Seveno	Gym Bien-Etre favorisant l'équilibre, la mémoire
	12h15 à 13h15	Salle Polyvalente de Courcelle	Corinne Frauger	Exercices dynamiques sur rythme musical enlevé, renforcement musculaire de l'ensemble du corps ou plus spécifique et Stretching
	18h à 19h	Salle n°13 derrière la Poste Gif Centre	Frédéric Girou	Gymnastique Pilates
	19h à 20h	Salle n°13 derrière la Poste Gif Centre	Frédéric Girou	Gymnastique Pilates
SAMEDI	9h à 10h30	alentours de Courcelle (plein air) et Salle Polyvalente de Courcelle	Patrick Seveno	Gym Oxygene® ou Urban training avec footing léger à Courcelle et environs Abdos fessiers en salle au retour