



GYM POUR TOUS RILLIEUX

www.gympourtousrillieux.fr - Tél. 04 72 25 88 82

SAISON 2022/2023

JOURS	ANIMATEURS	ACTIVITÉS	HORAIRES	LIEUX
LUNDI	LYDIA	GYM TRAD. ADULT.	8h45 à 9h45 9h45 à 10h45	Tapis Volant salle 6
		GYM PLEIN AIR DYNAMIQUE Bungy Pump	9h30 à 10h30	Stade des Lônes en extérieur
	ALICIA	GYM TRAD. ADULT.	18h 15 à 19h15 19 h 15 à 20h15	Gymnase CANELLAS
	CENTRE AQUATIQUE ORIGAMI	AQUA GYM	16h 17h (45mn)	Centre aquatique Loup Pendu
MARDI	NATHALIE	GYM DYNAMIQUE SENIOR	9h15 à 10h15 10h15 à 11h15	Salle Polyvalente des Semailles
	ALICIA	GYM DYNAMIQUE	9 à 10h 10 à 11h	Escrime Velette (salle et extérieur) Salle d'Escrime velette
MERCREDI	LYDIA	PILATES	8h45 à 10h15 10h15 à 11h45	Tapis Volant salle 6
	JUSTINE	GYM ENFANTS	10 h 30 à 11h30	Maison des sports Velette
	CATHERINE	STRETCHING POSTURAL	18 h à 19 h 19 h à 20 h	Maison des sports Velette
JEUDI	MARILYNE	GYM TONIQUE	9 à 10h 10 à 11h	Salle Escrime Velette salle et extérieur 1ère h
	CATHERINE	GYM SENIOR	9 à 10h 10 à 11h	Salle Polyvalente des Semailles
		GYM FORME NUTRITION SANTE	19h à 20h	Maison des sports Velette
	MARILYNE	GYM TONIQUE	18h30 à 19h30	Gymnase Canellas
		GYM DOUCE	19 h à 20 h	Gymnase Alagniers
VENDREDI	CATHERINE	GYM TONIQUE ADULT.	9 à 10h 10 à 11h	Salle polyvalente des Semailles

L'atelier nutrition santé fait partie d'un planning à part

Note : Planning établi en fonction des attributions des gymnases et salles municipales, susceptible d'évolutions

he/15/07/2022