

Convention Gymnique de Lyon



13 Avenue Viviani – 69008 Lyon

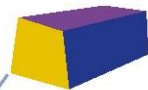
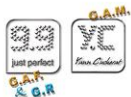
Tel : 04 78 01 06 60

Mail : conventiongymniquelyon@orange.fr

Site : www.conventiongymniquelyon.fr

Association loi 1901 Affiliée à la F.F.G

Le CLUB de Yann CUCHERAT et Cyril TOMMASONI



Planning adultes

Année : 2010/2011

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H00/10H00	Gym douce Victor	Gym douce Pierre		Gym douce Nathalie	Gym douce Nathalie	entretien débutants Pierre
9H30/10H30			Body barres Pierre			
10H00/11h00						Body barres Pierre
10H30/11H30			Step renforcement Pierre			
11H00/12H00						Step renforcement Pierre
12H15/13H15	L.I.A Renforcement Victor	Step niveau intermédiaire Pierre	Body barres Pierre	Entretien Abdos/fessiers Nathalie	Step renforcement Victor	
16H00/17H00						
17H30/18H30	Entretien Abdos/fessiers Yassine	Body barres Pierre		Cuisses Abdo/fessiers Géraldine		
17H00/18H00			Aéro/renfor Débutants Victor			
18H30/19H30	Musculation douce Yassine	Stretching relaxation Pierre			Stretching Géraldine	
18H00/19H00			Step Victor			
19H00/20H00			Stretching Victor			

Les cours sur fond jaune indiquent les cours simultanés ENFANTS/ADULTES