

Planning Hebdomadaire Adultes & Ados GYM & DANSE

Association Chœur à Corps

Gignac & Aniane

06 16 50 14 24

Cours déjà existants

& Quelques Nouveautés !

	Horaire	Durée	Lieu		
LUNDI	12h15	45 mn	Gignac - 3	Nouveau	ABDOS / FESSIERS / CUISSES
	13h00	45 mn	Gignac - 3	Nouveau	STRETCHING & RELAXATION
	19h00	45 mn	Aniane - 2		ZUMBA
	20h00	45 mn	Gignac - 2		ZUMBA
	20h50	1h10	Gignac - 2		DANSE CONTEMPORAINE

	Horaire	Durée	Lieu		
JEUDI	09h30	1h30	Extérieur		MARCHE NORDIQUE - Échauffement + Marche + Étirements en fin de séance.
	17H15	50 mn	Gignac - 1	Nouveau	STRETCHING & GYROTONIC
	18h25	50 mn	Gignac - 1		BODY SCULPT
	19h20	50 mn	Gignac - 1		STRETCHING & RELAXATION

	Horaire	Durée	Lieu		
MARDI	9h30	1h15	Extérieur	Nouveau	PARCOURS SANTÉ
	11h00	1h15	Aniane - 1	Nouveau	GYM PILATES / STRETCHING / GYROTONIC
	12h45	1h00	Aniane - 1	Nouveau	BODY SCULPT
	17h10	1h00	Gignac - 1		GYM RESSOURCE - Exercices sur chaise & sol - Accessoires : altères, bâton, ballon, élastique.
	18h25	50 mn	Gignac - 1		ABDOS / FESSIERS / CUISSES
	19h20	1h10	Gignac - 1	Hors forfait	GYM PILATES (Niveau 1 : 1 an de pratique minimum)
	19h40	1h00	Aniane - 1	Nouveau	DANSE ORIENTALE / BOLLYWOOD
	20h25	1h00	Gignac - 1	Nouveau Hors forfait	BARRE A TERRE - ASSOULISSEMENTS
	20h25	1h00	Gignac - 1	Nouveau	<i>ou suivant demande</i> : STRETCHING & RELAXATION

	Horaire	Durée	Lieu		
SAMEDI	12h25	45 mn	Gignac - 1		ZUMBA
	13h10	45 mn	Gignac - 1		ZUMBA – Adultes & Ados dès 15 ans

Lieux d'activités :

Gignac - 1	Complexe Sportif - Avenue du Mas Salat - (Le Sonambule)
Gignac - 2	Chai de la Gare - 2, boulevard du Moulin
Gignac - 3	Ancien Foyer Rural - Hôtel Adhémar - 23, Grand'Rue

Aniane - 1	Salle de Danse du Foyer Rural
Aniane - 2	Salle des Fêtes

	Horaire	Durée	Lieu		
MERCREDI	12h30	1h00	Gignac - 3	Hors forfait	BARRE A TERRE - ASSOULISSEMENTS - Niveau 1
	19h15	1h00	Aniane - 1	Nouveau Hors forfait	GYM PILATES DÉBUTANTS
	19h15	1h00	Aniane		MODERN JAZZ
	20h20	1h00	Aniane - 1		DANSE ORIENTALE

Cours d'essai possible tout au long de l'année
Séance individuelle, coaching. Possibilité en duo, trio.
Séance de Bien-être Détente, Shiatsu, Réflexologie plantaire, Relaxation Coréenne,
Massage harmonique, sur RDV.