



# SAISON 2024-2025



## ASHerblay

### Gymnastique Volontaire



LUNDI			MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	SAMEDI
COSEC	G. GARE	ECOLE BUTTES BLANCHES	G. GARE	MARCHE	COSEC	G. GARE	COSEC	MARCHE	COSEC	COSEC
09h00-10h00 Gym Tonique Renforcement musculaire	09h30-10h30 Gym Entretien "Bien-Etre"	18h20-19h20 Renforcement musculaire	09h00-10h00 Gym Cardio chorégraphies	Randonnée à la journée (20 à 25 kms) le 1 <sup>er</sup> mardi de chaque mois sur inscription suivant planning des animateurs Départ 08h30  Contact : Gérard 0647108867	17h30-18h30 Gym Cardio Renforcement musculaire	09h15-10h15 Cardio fit	09h00-10h00 Gym Cardio Renforcement musculaire	Randonnées l'après-midi (10 & 13 kms) suivant planning des animateurs Départ 13h30 ou 14h00  Contacts : Gérard 0647108867 Norbert 0650235159 Véronique 0618383781	10h00-11h00 Gym Entretien	09h00-10h00 Gym Cardio Renforcement musculaire
10h00-11h00 Gym Douce et Mobilité	10h30-11h30 Gym Entretien "Bien-Etre"	19h20-20h20 Pilâtes	10h00-11h00 Gym entretien Renforcement musculaire		18h30-19h30 Pilâtes et Stretching	10h00-11h00 Gym Douce				
18h00-19h00 Renforcement musculaire			11h00-12h00 Stretching							