C.S. Clichy Gymnastique Volontaire

VACANCES HIVER 2022

DU SAMEDI 23 AVRIL AU DIMANCHE 8 MAI

REPRISE DU PROGRAMME LE LUNDI 9 MAI

Salle VILLENEUVE - 55, rue Villeneuve

du samedi 23 au vendredi 29 avril

Samedi 23	9h	Course à pied	Benito
	9h	**Barre au sol Gymnase Geffroy**	Natalia
	10h	Cardio Renfo	Maguy
	10h30	Gym Oxygène	Benito
	17h30 à 19h	30' plein air 1h renfo musculaire	Benito
	Marche Nordique Parc de La Courneuve (inscription indispensable)		
	Tous les cours enfants sont maintenus		
Dimanche 24	**9h30** **10h30** **11h30**	Gym dynamique Danses du monde Bungy renfo	Natalie
Lundi 25	12h30	Pilates	Florence
	17h	Gym douce	
Mardi 26	12h30	Gym dynamique	Lydie
	17h	Stretching Postural	Roméo
	18h	Step	
	19h	Cardio boxing	
Mercredi 27	10h	Marche Nordique	Roméo
	12h30	Cuisses Abdo Fessiers	Noureddine
	18h	Yoga	Flore
Jeudi 28	17h	yoga sophro	Flore
	18h	Gym dynamique	Noureddine
	19h	Stretching	
Vendredi 29	12h30	Yoga intégral	Flore
	18	Cuisses Abdo Fessiers	Noureddine
	19h	Stretching	

du samedi 30 avril au dimanche 8 mai

Dimanche 1er mai	FERIE		
Lundi 2 mai	12h30	Gym dynamique	Lydie
	18h	Gym douce	
	19h	Barre au sol	
Mardi 3 mai	12h30	Gym dynamique	Lydie
	17h	Stretching Postural	Roméo
	18h	Step	
	19h	Cardio boxing	
Mercredi 4 mai	10h	Marche Nordique	Roméo
	18h	Pilates	Will
	19h	Stretching	
Jeudi 5 mai	12h30	Barre au sol	Lydie
	18h	Gym dynamique	Natalie
	19h	Bungy Pump	
Vendredi 6 mai	18h	Cross training	Kevin
	19h	Cuisse Abdos Fessiers	
Samedi 7 mai	Pas de cours		
Dimanche 8 mai	FERIE		