

C.S. Clichy Gymnastique Volontaire



VACANCES de la Toussaint

**DU LUNDI 21 OCTOBRE AU DIMANCHE 3 NOVEMBRE 2024
REPRISE DU PROGRAMME LE LUNDI 4 NOVEMBRE 2024**



du samedi 19 octobre au samedi 26 octobre

**SAMEDI 19 et DIMANCHE 21
TOUS LES COURS (ADULTES et ENFANTS)
SONT ASSURES**

Lundi 21	9h	Marche active	Marie-Christine
	12h30	Cardio Renfo	Delphine
	17h	Gym douce	
	18h	Pilates	
Mardi 22	12h30	C A F	Delphine
	17h	Stretching postural	Roméo
	18 h	Renfo musculaire	
	19h	Step	
Mercredi 23	10h	Marche Nordique Chanteraines	Roméo
	12h30	Hatha Yoga	Claire
	17h	Gym douce Equilibre	Natalia
	18h	Barre au sol	
Jeudi 24	12h30	Gym dynamique	Roméo
	17h	Pilates	Delphine
	18h	Hatha flow	Emilie
	19h	Yoga doux	
Vendredi 25	10h	Marche Active - Oxygène	Delphine
	12h30	Yoga Vinyasa	Emilie
	17h	Yin Yoga	Claire
	18h	gym dynamique	Sandra
	19h	Defoul danse	

du dimanche 27 octobre au dimanche 4 novembre inclus

Samedi 26	10h	Marche Nordique Parc de La Courneuve	Roméo
	11h	Barre au sol	Natalia
		Gym douce	
Dimanche 27	10h	Gym dynamique	Natalie
	11h	Danses du monde	
Lundi 28	9h	Marche active	Marie-Christine
	12h30	Hatha yoga	Claire
	17h	Qi Gong	Marc Antoine
	18h	Yoga Vinyasa	Claire
Mardi 29	12h30	Yin Yoga	Claire
	17h	Qi Gong	Marc Antoine
	18h	Renfo musculaire	Roméo
	19h	Step	
Mercredi 30	10h	Marche Nordique Chanteraines	Roméo
	12h30	Qi Gong	Marc Antoine
	17h	Gym douce Equilibre	Natalia
	18h	Barre au sol	
Jeudi 31	9h R.V.	Palais de Justice - Balade (Massy)	Florence
	12h30	Pilates	Aurélie
	17h	Gym douce	
	18h	Pilates	
	19h	Renfo musculaire	

**Vendredi 1er, Samedi 2 et Dimanche 3
PAS DE COURS**

Villeneuve	55, rue Villeneuve
Geffroy	angle rue F. Buisson et rue Geulin
Racine	94, Bd du Général Leclerc

VILLENEUVE Samedi 19 ET DIMANCHE 20
à l'exception de la barre au sol (9h) à Geffroy

GYMNASE Geffroy Lundi au vendredi : de 12h30 à 13h30
Lundi , Mardi, Jeudi et vendredi soirée

GYMNASE RACINE Salle B Mercredi soir + samedi 26 + dimanche 27

Marche active oxygène vendredi 25 : Parc des Impressionnistes
Marche active lundi 21 et 28 : Parc Salengro
Marche Nordique :
le mercredi R.V. à 10h au Parc des Chanteraines
le samedi 26 : Parc de la Courneuve (covoiturage)