



FITNESS/BIEN-ETRE/MARCHE

DYNAMIC GYM VILLENEUVOISE

SAISON 2023-2024 - PLANNING ADULTES

LUNDI

Heure	Activité	Salle	Intervenant
9h	MARCHE	PAGNOL	CLEMENT
10h	GYM DOUCE	PAGNOL	JACKIE
11h	TOTAL RENFO	PAGNOL	JACKIE
12h30	ABDOS 30'	DOJO	MELANIE
13h	JAMBES 30'	DOJO	MELANIE
18h	ABDOS 30'	PAGNOL	JACKIE
18h30	FESSIERS 30'	PAGNOL	JACKIE
19h	BRAS 30'	PAGNOL	JACKIE
19h30	TABATA 30'	PAGNOL	JACKIE
19h30	ZUMBA	PREAU	CAROLE
20h30	PILATES/STRETCH	PREAU	CAROLE

MARDI

Heure	Activité	Salle	Intervenant
9h30	CARDIO RENFO	PAGNOL	JACKIE
10h30	PILATES	PAGNOL	JACKIE
15h30	RENFO EQUILIBRE	DOJO A	CLEMENT
16H30	TOTAL RENFO	DOJO A	CLEMENT
18h	TOTAL CFA 45'	PREAU	CLEMENT
18h45	GYM ZEN 45'	PREAU	CLEMENT
19h	BODY TONIC	DOJO A	VIRGINIE
19h30	CARDIO PUNCHING	PREAU	CLEMENT
20h	BODY TONIC	DOJO A	VIRGINIE
20h30	STRETCHING	PREAU	CLEMENT

MERCREDI

Heure	Activité	Salle	Intervenant
9h	TOTAL RENFO	DOJO	JACKIE
10h	GYM DOUCE	DOJO	JACKIE
18h30	HITT CROSS TRAINING	DOJO A	BAPTISTE
19h30	BODY PUMP	DOJO A	BAPTISTE

JEUDI

Heure	Activité	Salle	Intervenant
10h	STRETCHING	PAGNOL	CARINE
18h30	URBAN-TRAINING	Dépt PREAU	BAPTISTE
18h30	CAF	PREAU	CARINE
19h30	HITT TABATA CARDIO	PREAU	BAPTISTE

VENDREDI

Heure	Activité	Salle	Intervenant
9h30	RENFO	PAGNOL	JACKIE
10h30	STRETCHING	PAGNOL	JACKIE
17h	MOBILITE EQUILIBRE	DOJO A	BAPTISTE
18h	URBAN-TRAINING	COUBERTIN	BAPTISTE

SAMEDI

Heure	Activité	Salle	Intervenant
9h	BODY SCULPT	PAGNOL	CAROLE
10h	ZUMBA	PAGNOL	CAROLE
11h-12h30	PILATES, STRETCH GROS BALLON	PAGNOL	CAROLE

REPRISE : LUNDI 4 SEPTEMBRE

COTISATION ADULTE

VILLENEUVOIS : 150 €

AUTRES COMMUNES : 160 €

**33H DE COURS PAR SEMAINE EN ACCES LIBRE
ENCADRÉS PAR DES DIPLOMÉS DE LA FORME ET DU BIEN-ÊTRE
DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET SPORTIVE**





FITNESS / BIEN-ETRE / MARCHÉ

DYNAMIC GYMNASTIQUE VILLENEUVOISE

COTISATION ANNUELLE ENFANT OU BÉBÉ :	VILLENEUVOIS	AUTRES
1 cours par semaine	120 €	130 €
2 cours par semaine	130 €	140 €

SAISON 2023-2024 - PLANNING ENFANTS

DISCIPLINE	EDUCATEUR	LUNDI	MERCREDI	SAMEDI	SALLE
GYM KIDS 6 à 8 ans 3 à 5 ans	CARINE CARINE			9h à 10h 10h à 10h45	DOJO ANNEXE DOJO ANNEXE
ACROGYM 7 à 10 ans 6 à 8 ans 3 à 5 ans	CAROLE VALENTIN VALENTIN	18h15 à 19h15	15h à 16h 16h à 16h45		DOJO ANNEXE DOJO ANNEXE DOJO ANNEXE
CIRQUE + de 6 ans	VALENTIN		14h à 15h		DOJO ANNEXE
DANSE AEROBIC 11 à 18 ans (Ados) 11 à 18 ans (Ados) 6 à 10 ans 3 à 5 ans	CARINE CARINE CARINE CARINE	19h15 à 20h15	15h à 16h 14h à 15h 16h à 16h45		DOJO ANNEXE PREAU PREAU PREAU

PLANNING PARENTS / BEBES AVEC MELANIE

JOUR	HEURE	AGE	SALLE
LUNDI	9 h à 9 h 45	9 mois à 18 mois	DOJO ANNEXE
	10 h à 10 h 45	18 mois à 36 mois	
	11 h à 11 h 45	9 mois à 36 mois	
MERCREDI	9 h à 9 h 45	9 mois à 18 mois	
	10 h à 10 h 45	18 mois à 36 mois	
	11 h à 11 h 45	9 mois à 36 mois	

Adresse des salles

Gymnase Coubertin, Dojo et Dojo annexe - 2 rue du Stade

Préau - rue de l'Esplanade

Espace Pagnol - 83 boulevard des Ecoles

