



la **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE FAYOLLE**

du Plateau de SAINT RAMBERT vous propose des séances de Gymnastique pour tous publics, masculin, féminin

SAISON 2019-2020

RENSEIGNEMENTS :

Marie-Laure FAVIER

06 99 13 53 78

Marie-Sophie BOISSONNET

06 14 77 60 86

gvfayolle69@orange.fr

www.gymnastiquevolontaire.sitew.fr

GYMNASTIQUE ADULTES salle polyvalente Schonberg

Jours	Heures	Natures	Animateurs
LUNDI	14h00 - 15h00	Gym Seniors	Isabel
	15h00 - 16h00	Gym Mal-Voyants	Isabel
	16h15 - 17h15	Gym d'entretien	Jean-Claude
	17h30 - 19h00	Hatha Yoga	Catherine M
	19h00 - 20h00	Gym dynamique	Catherine P
	20h00 - 21h00	Stretching Postural	Catherine P
MARDI	9h00 - 10h00	Gym douce	Jean-Claude
	10h00 - 11h00	Gym dynamique	Jean-Claude
	11h00 - 12h00	Gym Seniors	Jean-Claude
	15h30 - 16h30	Stretching Postural	Catherine P
	20h15 - 21h45	Qi Gong + Tai Chi	Denise
MERCREDI	9h00 - 10h00	Gym dynamique	Jean-Claude
	10h00 - 11h00	Gym d'entretien	Jean-Claude
	11h00 - 12h00	Gym Seniors	Jean-Claude
	20h00 - 21h00	Gym dynamique	Laure
JEUDI	18h00 - 19h30	Hatha Yoga	Catherine M
	19h30 - 21h00	Gym dynamique	Noéline
VENDREDI	08h45 - 09h45	Gym d'entretien	Pascale
	09h45 - 10h45	Gym d'entretien	Pascale
	10h45 - 11h45	Gym Seniors	Pascale

AUTRES ACTIVITES ADULTES

MERCREDI	4 séances	GYM AQUATIQUE	"Club Equilibre" à Saint-Cyr du 18/09/19 au 03/06/2020 30 séances/an
	à 9h30, 10h30		
	11h30 et 12h30		
MARDI / JEUDI en alternance	13h15 - 18h	RANDONNÉE dans les environs	Calendrier communiqué à la rentrée
JEUDI	9h00 - 10h00	Gym Seniors/Salle Cabirottes Oiselière	Jean-Claude
	10h15 - 11h15	Gym douce - Gymnase Jean-Zay	Jean-Claude
JEUDI	14h - 16h	Gym douce à PROVIDENCE	Jean-Claude
VENDREDI	21h00 - 23h00	DANSES DE SALON : 2019 : 27/09 - 08/11 - 13/12 2020 : 17/01 - 13/03 - 10/04 - 15/05	Salle polyvalente ouvert à tous les adhérents

certificat médical obligatoire pour les nouveaux licenciés au moment de l'inscription (tous les 3 ans pour les autres)

INSCRIPTIONS à la Salle polyvalente - 1 place Schonberg 69009 LYON