

## FORFAIT GYM VITAGYM 2023/2024

Jour	Horaires		Durée	Disciplines	Lieu	Professeur
LUNDI	09h30	10h30	1h00	STRETCHING REVEIL MUSCULAIRE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	NADINE
	10h30	11h30	1h00	GYM ABDO FESSIERS	Gymnase des Toupets Salle Escrime	NADINE
	19h00	20h00	1h00	GYM RENFO MUSCULAIRE	École des Toupets	LATI
	20h00	21h00	1h00	TABATA	Ecole des Toupets	LATI
MARDI	10h00	11h00	1h00	APA (Activité Physique Adaptée pour pathologies et handicaps moteurs/sensoriels)	Gymnase des Toupets Salle Escrime	ELISABETH
	11h00	12h00	1h00	GYM DOUCE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	ELISABETH
	18h30	19h30	1h00	GYM DOUCE	Agora	ELISABETH
	19h00	20h00	1h00	HIIT tous niveaux	Ecole des Toupets	ENKI
	20h30	21h30	1h00	STRETCHING	Ecole des Sablons	NADINE
MERCREDI	09h30	10h30	1h00	GYM SENSORIELLE BIEN ETRE SANTE PREVENTION MÉMOIRE EQUILIBRE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
	10h30	11h45	1h15	GYM ABDO FESSIERS	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
	19h45	20h45	1h00	CROSS FITNESS	Ecole des Moissons	YANN
	19h00	20h00	1h00	GYM TONIC/RENFO MUSCULAIRE	École des Toupets	ENKI
	20h00	21h00	1h00	MEDLEY FITNESS	École des Toupets	ENKI
JEUDI	9h30	10h30	1h00	GYM DOUCE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
	10h30	11h30	1h00	GYM TONIC	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
	19h00	20h00	1h00	GYM ABDO FESSIERS	Ecole du Boulingrin	NADINE
	20h00	21h00	1h00	STRETCHING	Ecole du Boulingrin	NADINE
	19h00	20h00	1h00	TABATA	Ecole des Toupets	LATI
VENDREDI	09h30	10h30	1h00	GYM DOUCE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	ELISABETH
	10h30	11h30	1h00	STRETCHING	Gymnase des Toupets Salle Escrime	ELISABETH
SAMEDI	09h30	10h30	1h00	GYM TONIC	École des Toupets	SYLVAIN
	10h30	11h30	1h00	STRETCHING	École des Toupets	SYLVAIN