



Section Gymnastique Volontaire

Gymnastique Volontaire 2022-2023

Complexe de Louzole - Salle Jean Bravin



Pour les séances de Gym et de Step, il est fortement recommandé d'utiliser des baskets maintenant bien les chevilles et avec amorti au talon.

A l'intérieur du gymnase, il est impératif d'utiliser des chaussures propres, réservées à la pratique du sport.

Contacts :

Georges MIROUDOT, Président	09 53 37 47 17	g.miroudot@free.fr
Sylvette NICOLET, Secrétaire	06 72 45 55 81	sylvette-nicolet@orange.fr
Marie-Claude MOÏNO, Trésorière	06 48 41 69 45	marieclaudemoino@gmail.com

LUNDI (17h45 à 18h45 ou 19h à 20h)		JEUDI (17h45 à 18h45 ou 19h à 20h)	
		01/09/22	GYM
05/09/22	GYM	08/09/22	Pilates
12/09/22	GYM	15/09/22	Pilates
19/09/22	STEP	22/09/22	GYM
26/09/22	GYM	29/09/22	Pilates
03/10/22	GYM	06/10/22	Pilates
10/10/22	STEP	13/10/22	GYM
17/10/22	GYM	20/10/22	Pilates
24/10/22	Vacances Toussaint	27/10/22	Vacances Toussaint
31/10/22	Vacances Toussaint	03/11/22	Vacances Toussaint
07/11/22	GYM	10/11/22	Pilates
14/11/22	STEP	17/11/22	GYM
21/11/22	GYM	24/11/22	Pilates
28/11/22	GYM	01/12/22	Pilates
05/12/22	STEP	08/12/22	GYM
12/12/22	GYM	15/12/22	Pilates
19/12/22	Vacances de Noël	22/12/22	Vacances de Noël
26/12/22	Vacances de Noël	29/12/22	Vacances de Noël
02/01/23	Vacances de Noël	05/01/23	GYM
09/01/23	STEP	12/01/23	Pilates : Séance de 18h15 à 19h15 19h30 Galette
16/01/23	GYM	19/01/23	Pilates
23/01/23	STEP	26/01/23	GYM
30/01/23	GYM	02/02/23	Pilates
06/02/23	Vacances d'Hiver	09/02/23	Vacances d'Hiver
13/02/23	Vacances d'Hiver	16/02/23	Vacances d'Hiver
20/02/23	GYM	23/02/23	Pilates
27/02/23	STEP	02/03/23	GYM
06/03/23	GYM	09/03/23	Pilates
13/03/23	GYM	16/03/23	Pilates
20/03/23	STEP	23/03/23	GYM
27/03/23	GYM	30/03/23	Pilates
03/04/23	GYM	06/04/23	Pilates
10/04/23	FÉRIÉ	13/04/23	Vacances de Printemps
17/04/23	Vacances de Printemps	20/04/23	Vacances de Printemps
24/04/23	STEP	27/04/23	GYM
01/05/23	FÉRIÉ	04/05/23	Pilates
08/05/23	FÉRIÉ	11/05/23	Pilates
15/05/23	GYM	18/05/23	FÉRIÉ
22/05/23	STEP	25/05/23	GYM
29/05/23	FÉRIÉ	01/06/23	Pilates
05/06/23	STEP*	08/06/23	GYM
12/06/23	GYM	15/06/23	Pilates : Séance de 18h15 à 19h15 19h30 Assemblée de Section & Pot
19/06/23	STEP*	22/06/23	GYM
26/06/23	GYM	29/06/23	Pilates
Bonnes vacances d'été		Retrouvons-nous début Septembre	

*Séances de STEP susceptibles d'être modifiées en cas de forte chaleur