

Gymnastique Volontaire 2023-2024

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	06 25 44 02 18	miroudot.georges@gmail.com
	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)	
04/09/23	GYM	07/09/23	Pilates
11/09/23	STEP	14/09/23	GYM
18/09/23	GYM	21/09/23	Pilates
25/09/23	GYM	28/09/23	Pilates
02/10/23	STEP	05/10/23	GYM
09/10/23	GYM	12/10/23	Pilates
16/10/23	GYM	19/10/23	Pilates
23/10/23	Vacances Toussaint	26/10/23	Vacances Toussaint
30/10/23	Vacances Toussaint	02/11/23	Vacances Toussaint
06/11/23	STEP	09/11/23	GYM
13/11/23	GYM	16/11/23	Pilates
20/11/23	GYM	23/11/23	Pilates
27/11/23	STEP	30/11/23	GYM
04/12/23	GYM	07/12/23	Pilates
11/12/23	GYM	14/12/23	Pilates
18/12/23	STEP	21/12/23	GYM
25/12/23	FÉRIÉ	28/12/23	Vacances de Noël
01/01/24	FÉRIÉ	04/01/24	Vacances de Noël
08/01/24	GYM	11/01/24	Pilates : Séance de 18h15 à 19h15 19h30 Galette
15/01/24	GYM	18/01/24	Pilates
22/01/24	STEP	25/01/24	GYM
29/01/24	GYM	01/02/24	Pilates
05/02/24	GYM	08/02/24	Pilates
12/02/24	STEP	15/02/24	GYM
19/02/24	Vacances d'Hiver	22/02/24	Vacances d'Hiver
26/02/24	Vacances d'Hiver	29/02/24	Vacances d'Hiver
04/03/24	GYM	07/03/24	Pilates
11/03/24	GYM	14/03/24	Pilates
18/03/24	STEP	21/03/24	GYM
25/03/24	GYM	28/03/24	Pilates
01/04/24	FÉRIÉ	04/04/24	Pilates
08/04/24	STEP	11/04/24	GYM
15/04/24	Vacances de Printemps	18/04/24	Vacances de Printemps
22/04/24	Vacances de Printemps	25/04/24	Vacances de Printemps
29/04/24	STEP	02/05/24	Pilates
06/05/24	GYM	09/05/24	FÉRIÉ
13/05/24	STEP	16/05/24	Pilates
20/05/24	FÉRIÉ	23/05/24	GYM
27/05/24	GYM	30/05/24	Pilates
03/06/24	STEP*	06/06/24	GYM : Séance de 18h15 à 19h15 19h30 Assemblée de Section & Pot
10/06/24	GYM	13/06/24	Pilates
17/06/24	STEP*	20/06/24	GYM
24/06/24	GYM	27/06/24	Pilates
Bonnes vacances d'été		Retrouvons-nous début Septembre	

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