

PROGRAMME EPGV Voglans-Viviers saiso

Place de la mairie 73420 VOGLANS

epgvoglansviviers@gmail.com

site : epgvoglansviviers.fr

Agrément Jeunesse & Sport n° 73-S-1-01

	COURS	HORAIRES	COMMUNE	ANIMATEUR
LUNDI	Méthode Pilates	9h30 - 10h30	VIVIERS	Mélanie
	Qi Gong	18h15 - 19h15	VIVIERS	Romain
	Stretching	18h30 - 19h30	VOGLANS	Mélanie
	Body Tonic - Cardio-Renfo-Musculaire	19h30 - 20h30	VOGLANS	Laura
MARDI	Yoga	8h45 - 9h45	VOGLANS	Jennifer
	Gym douce	8h45 - 9h45	VIVIERS	Luce
	Gym Equilibre Mémoire Bien vieillir	9h50 - 10h45	VIVIERS	Luce
	Body Tonic - Cardio-Renfo-Musculaire	18h30 - 19h30	VIVIERS	Mélanie
	Fit Chorée enchaînement chorégraphique	19H45 - 20h45	VOGLANS	Marion
	Marche Nordique	18h30 - 20h	VOGLANS-VIVIERS*	Marie
MERCREDI	Renforcement Musculaire	9h - 10h	VIVIERS	Mélanie
	Stretching	10h - 11h	VIVIERS	Mélanie
	Zumba	18h15 - 19h15	VOGLANS	Lydie
	Méthode Pilates pour confirmés	19h30 - 20h30	VOGLANS	Céline
JEUDI	Renforcement Musculaire	9h - 10h	VOGLANS	Alicia
	Stretching Postural	10h - 11h	VOGLANS	Alicia
	Course Plaisir Renforcement	18h30 - 20h	VOGLANS-VIVIERS*	Laura
	Body Tonic - Cardio-Renfo-Musculaire	18h30 - 19h30	VOGLANS	Luce
	Yoga	18h00 - 19h00	VIVIERS	Jennifer
	Yoga	19h00 - 20h00	VIVIERS	Jennifer
VENDREDI	Méthode Pilates	8h40 - 9h40	VIVIERS	Manon
	Gym Zen	9h40 - 10h40	VIVIERS	Manon

*Les activités à l'extérieur se déroulent sur les alentours des communes de Viviers et Voglans. Les lieux de rendez-vous seront différents chaque semaine afin de garantir des itinéraires variés au cours de l'année.