C S M S

Section Activités Physiques et Bien-Être.

Contact : C.S.M.S. - G.V.
Tel : 04 94 30 61 57 ou 06 09 42 73 42
e-mail : csms.gv83@gmail.com

Programme établi le 20/09/2024 sous réserve de modifications.

PROGRAMME DE LA SAISON 2024 – 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
(1) GYM CHINOISE **10h30 – 11h30** **Salle à côté** **Brico-Marché** **(avenue Auguste Renoir)** Delphine ----------	Salle GUIMIER Brigitte **(6)** *09h00 –10h00* **Gym Dynamique** **(7)** *10h00 - 11h00* **Gym Dynamique** **(8)** *11h00 - 12h00* **Gym Dynamique**	Batterie Bonaparte **YOGA-BIEN ETRE** Fany **(10)** *09h30-10h30* **(11)** *11h00-12h00*	Salle GUIMIER Emilie **(15)** *09h00 – 10h00* **Gym Dynamique** **(16)** *10h00 - 11h00* **Gym Dynamique** ---------- ***COMPLET***	Salle GUIMIER Emilie **(22)** *09h00 – 10h00* **Gym Dynamique** **(23)** *10h00 - 11h00* **Gym Dynamique** **(24)** *11h00 - 12h00* **Gym Dynamique**
	Salle DELFINO LE CATAMARAN C Av Mendes France Récupération musculaire **(27)** *9H00 – 10H30* Cassendre	**NOUVEAU** **avenue Auguste Renoir** **PILATES Débutants** Delphine **(26)** 8h30-9h30	Salle GUIMIER **Gym. Entretien** Adaptée **(30)** *11h00-12h00* *SPORT SANTE* Cassendre	Parking Foret de Janas MARCHE NORDIQUE Amélioration du souffle ***(31)*** *10h00-11H30* Cassendre
Salle GUIMIER **STRETCHING** **GYM DOUCE** Emilie **(2)** *16h15 – 17h15* ***COMPLET***		Chalet des Sports Parc Bauduel Marche dans le sable Récupération articulaire Musculaire Equilibre/coordination ***(29)*** *09h30-10h30* ***Sandra***	Salle GUIMIER **YOGA- BIEN ETRE** Fany **(17)** 15h00-16h00	Jean Guillou SCAGLIA Gym. Entretien Adaptée 8h45 10h00 **(35)** Cassendre
Salle GUIMIER **GYM CHINOISE** Delphine **(3)** 17h15- 18h15	Salle des sports L'Herminier SPORT SANTE GYM DOUCE Récupération articulaire Musculaire Equilibre/coordination **(28)** *17h00 -18h00* Cassendre	Salle GUIMIER **QI GONG** Guylaine **(12)** 14H00 – 15H00	Collines de Tamaris **Gym Dynamique** Panchita **(18)** 17h00-18h00	Salle des sports L'Herminier **COUNTRY** Emilie **(25)** 17h00- 18h00
Collines de Tamaris **Gym Dynamique** Panchita **(4)** 17h00-18h00	Salle GUIMIER **PILATES** *Delphine* **(9)** *17h00 -18h00*	Salle GUIMIER **TAI-CHI** *Guylaine* **(13)** *15H15 – 16H15*	Salle GUIMIER **GYM ENTRETIEN** *Martine* **(19)** 17h00 -18h00 **(20)** *18h00 -19h00*	Jean Guillou SCAGLIA Sport santé 18h00 20h00 **(36)** **Sport adapté aux enfants** Cassendre
Collines de Tamaris **CLAQUETTES** *Max* **(5)** 18h00 – 19h00	Salle GREPS 18H30 20H30 (33) Sport adapté aux enfants Cassendre	Salle GUIMIER **Cardio-danse** Brigitte **(14)** 18h30 – 19h30	Gymnase RENAN **DANSES LOISIRS** **Latino Américaines** *Brigitte* **(21)** *19h30 – 20h30* ----------	

REPRISE DES COURS LE LUNDI 16 SEPTEMBRE 2024