

ACTIVITES en INTERIEUR - 2026/2027...suite au dos

LIEUX	JOUR	HORAIRES	ACTIVITE DOMINANTE	ANIMATEURS
Centre Social d'ESTRESSIN Quai Claude Bernard VIENNE	Lundi	09 h 00	Gym Fitness	Véronique
	Lundi	10 h 00	Gym Douce	Véronique
	Lundi	11 h 00	Atout Gym – Equilibre mémoire *Gymnastique Adaptée Pathologies diverses ou reprises d'activités	Véronique
	Vendredi	09 h 15	Step – Stretching	Bryan
	Vendredi	10 h 30	Gym Fitness	Noëlie
Gymnase CONVENTION rue de la Convention Estressin VIENNE	Mardi	19 h 00	Qi Gong	Christine
Gymnase Georges Brun Chemin des Aqueducs VIENNE	Lundi	19 h 30	Gym – Cardio Training	Noëlie
Gymnase Jean Moulin Rue Jean Moulin VIENNE	Lundi	12 h 30	Gym – Cardio Training	Ophélie
	Lundi	19 h 15	Gym – Renforcement Musculaire	Nadine
	Mardi	18 h 45	Gym – Cardio Training	Jessica
	Vendredi	12 h 30	Stretching	Jean-Luc
Centre Social de l'ISLE 2 allée de Provence VIENNE	Mardi	09 h 00	Gym – Pilâtes – Stretching	Clarisse
	Mardi	10 h 10	Yoga	Clarisse
	Jeudi	09 h 00	Gym – Stretching	Karine
	Jeudi	10 h 15	Yoga	Ophélie (Valérie)
	Vendredi	09 h 00	Gym	Noëlie
Gymnase Portes de Lyon (Pompiers) VIENNE	Lundi	18 h 00	Pilâtes Fondamental	Samia
	Jeudi	12 h 30	Gym Fitness – Stretching	Jean-Luc
Salle Michel Roux (Près Boulodrome) 11 Rue du 24 avril 1915 ESTRESSIN	Jeudi	10 h 30	Pilâtes avec ballon	Karine

Le Club se réserve le droit de modifier/ supprimer les cours, après le premier trimestre si le nombre d'inscrits est insuffisant (moins de 10)

Nota : La durée d'un cours est d'une heure pour toutes les activités sauf : Marche Nordique (<1 H 30). La dénomination Gym englobe toutes les techniques les plus actuelles (cardio - abdos/fessiers - renforcement musculaire - stretching et d'autres à découvrir)

Mise à jour : 10/07/2026