



Foyer des Associations
Lou Triboulet
9 Impasse de La Roberte
13770 VENELLES

Bureau ouvert le mardi de 16 à 19h00

Tel 04 42 54 19 93

SiteInternet : www.venellesloisirs.fr

LA GYMNASTIQUE DE DETENTE



Monitrices :

Juliette
Marie-Flo
Flavie
Jenny

ACTIVITE	NIVEAU	MONITEUR*	JOUR	HORAIRE	LIEU
QI-GONG	très avancés	JULIETTE	lundi	8h30/9h30	La Bosque
	inter avancés	CLAUDINE	lundi**	17h30/19h00	
	début inter	DOMINIQUE	mardi	13h30/15h00	
	inter avancés	PATRICIA EVELYNE	mardi	18h30/20h00	La Grande Terre
	débutants	CLAUDINE	mercredi	18h00/19h30	
GYM DETENTE	tout âge	MARIE-FLORE	lundi	9h30/10h30	La Bosque
		FLAVIE	mardi	9h00/ 10h00	
				10h00/11h00	
		JENNY	mardi	15H00/16H00	La Grande Terre
JULIETTE	jeudi	18H00/19H00			
RENFUSCUL	adultes	MARIE-FLORE	lundi	10h30/11h30	La Bosque
STRETCHING			lundi	11h30/12h30	
GYM TONIC			vendredi	9h00/10h00	
STRETCHING				10h00/ 11h00	
CARDIOGYM				19h00/20h00	La Grande Terre
STRETCHING			20h00/21h00		
CHORALE	tout âge	ELITSA	mardi***	20h30/22h30	La Bosque
RANDO	facile moyenne normale couplée sportive	CHRISTIANE, MIREILLE CATHY, PATRICK CHANTAL et MICHEL vous concoctent			le jeudi
	dominicale	ces différentes randos ****			2 dimanch/ mois
SORTIES CULTURELLES		MAGGY	1 vendredi par trimestre, minimum		
TIR A L'ARC	entrainement adultes	GABY,VALERIE	lundi***	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente*****
		JEAN-MARIE	vendredi	10h00/12h00	
	initia. adultes,ados	MARYLINE,	samedi	8h45/10h00	
		ANAIS, NICO		10h00/12h15	

*tous nos moniteurs sont
diplômés

lundi **: retour à La Bosque ***nouveau jour

****programme par trimestre

*****stand extérieur à partir de mai, temps permettant

