



# Planning 2023 – 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	<b>8H30 / 9H30</b> Réveil musculaire (Cindy) <i>Gymnase étage</i>			<b>8H00 / 8h45</b> Pilates / Gym posturale (Cindy) <i>Gymnase étage</i>	
	<b>9H00 / 10H15</b> Yoga adapté (Valérie) <i>Maison des Associations</i>			<b>8H45 – 9H45</b> Gym ball (Cindy) <i>Gymnase étage</i>	
	<b>COMPLET 10H30 / 11H45</b> Yoga (Valérie) <i>Maison des Associations</i>				
Midi	<b>12H15 / 13H15</b> Pilates (Cindy) <i>Maison des Associations</i>	<b>12H15 / 13H15</b> Pilates (Maïlys) <i>Maison des Associations</i>	<b>12H15 / 13H15</b> Pilates (Sandrine) <i>Maison des Associations</i>	<b>12H15 / 13H15</b> Renforcement Musculaire Général (Cindy) <i>Maison des Associations</i>	<b>12H15 / 13H15</b> Pilates (Marina) <i>Maison des Associations</i>
	<b>18H / 19H</b> Dynamic Femme Cardio Renfo (Valentin) <i>Gymnase bas</i>	<b>18H30 / 19H30</b> Dynamic Homme Cardio Renfo (Célia) <i>Gymnase bas</i>	<b>18H / 19H</b> Dynamic Femme Cardio Renfo (Sandrine) <i>Gymnase</i>		
Soir	<b>19H / 20H</b> LIA (Valentin) <i>Gymnase bas</i>	<b>19H30 / 20H</b> Dynamic Homme Stretching (Célia) <i>Salle annexe</i>	<b>19H / 20H</b> Step (Sandrine) <i>Gymnase bas</i>		
	<b>COMPLET 18H10 / 19H10</b> Gym du dos (Maïlys) <i>Salle annexe</i>	<b>COMPLET 18H15 / 19H30</b> Yoga débutant (Valérie) <i>Maison des Associations</i>	<b>COMPLET 18H15 / 19H30</b> Yoga avancé (Valérie) <i>Salle annexe</i>	<b>COMPLET 18H30 / 19H30</b> Stretching (Cindy) <i>Maison des Associations</i>	<b>COMPLET 18H15 / 19H30</b> Yoga avancé (Valérie) <i>Salle annexe</i>
	<b>COMPLET 19H20 / 20H20</b> Pilates (Joris) <i>Salle annexe</i>	<b>COMPLET 19H30 / 20H45</b> Yoga avancé (Valérie) <i>Maison des Associations</i>	<b>COMPLET 19H30 / 20H45</b> Yoga débutant (Valérie) <i>Salle annexe</i>	<b>19H30 / 20H30</b> Dynamic Homme Cardio Renfo (Cindy) <i>Maison des Associations</i>	<b>COMPLET 19H30 / 20H45</b> Yoga débutant (Valérie) <i>Salle annexe</i>
	<b>20H30 – 21H30</b> Pilates (Maïlys) <i>Salle annexe</i>		<b>18H15 / 19H15</b> Marche nordique (Marina) <i>Extérieur</i>		
Légende	Les cours 1H	Dynamic Femme - <i>Le pack</i>	Pilates	<i>Les salles</i>	
	Yoga	Dynamic Homme - <i>Le pack</i>	Pilates / Gym posturale	* Gymnase bas ou haut * Salle Annexe du gymnase * Maison des Associations	

Adresses:

- Maison des associations, 34 rue de la crête 74300 Thyez



- Gymnase de l'école des Charmilles, 63 rue des saules 74300 Thyez
- Salle Annexe du Gymnase de l'école des Charmilles, 63 rue des saules 74300 Thyez

