



CONVENTION GYMNIQUE DE LYON

13 Avenue Viviani – 69008 Lyon Tel : 04 78 01 06 60

Mail : conventiongymniquelyon@orange.fr

Site : www.conventiongymniquelyon.fr

Le CLUB de Cyril TOMMASONE



PLANNING SECTEUR ADULTES - VACANCES HIVER 2017

FONCTIONNEMENT DU LUNDI 20 FEVRIER AU SAMEDI 4 MARS

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		vendredi		Samedi	
9h00/10h00	Gym douce Victor						Gym douce Uniquement le 23 Nathalie				Entretien débutant 1/3ans Pierre	
9h30/10h30			Gym douce Pierre		Body Barre Pierre				Pilâtes Uniquement le 3 Carole			
10h00/11h00	Pilâtes Victor										Body barres Pierre	
10h30/11h30					Aéro L.I.A renforcement Pierre				Stretching Uniquement le 3 Carole		Step renforcement Pierre	
16h / 17h					Zumba Victor							
17h/18h					Aéro / renf Victor							
17H30/18H30							Abdos/fessiers Delphine					
17h45/19h00			Body barre max Pierre									
18H00/19H00	Abdo-fessiers Bastian				Step Victor							
19H00/20H00	Musculation douce Bastien		Stretching Relaxation Pierre		Pilates Victor							