

GV BEAULIEU

LISTE DES COURS 2024 - 2025

JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS/TRICES	INTITULES ET LIEUX	N° COURS
LUNDI	8H45 9H45	Clarisse SABOT	MOBILISATION CHAINE MUSCULAIRE EQUILIBRE/GYMNASE	10
LUNDI	9H45 10H45	Clarisse SABOT	PILATES ET TRAVAIL D'EQUILIBRE AVEC DES BALLONS / GYMNASE	11
LUNDI	9H 10H	Benoît BRETECHE	GYM DOUCE COORDINATION EQUILIBRE /SALLE EUROPE	12
LUNDI	10H00 11H00	Benoît BRETECHE	GYM DOUCE COORDINATION EQUILIBRE /SALLE EUROPE	13
LUNDI	11H15 12H15	Fabrice BALDI	FITNESS INTENSIF SUR MUSIQUE / GYMNASE	14
LUNDI	12H30 13H30	Fabrice BALDI	HATHA YOGA ETIREMENTS / GYMNASE	15
LUNDI	17H15 18H45 (1h30)	Benoît JANIN	GYM ADAPTEE/SALLE DE L EUROPE	16
LUNDI	18H30 19H30	Elise CURTIL	SOPHROLOGIE / GYMNASE 	17
MARDI	9H00 10H00	Fabrice Baldi	TOTAL BODY TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DE LA CHAINE MUSCULAIRE/ GYMNASE	20
MARDI	10H00 11H00	Fabrice BALDI	TOTAL BODY TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DE LA CHAINE MUSCULAIRE/ GYMNASE	21
MARDI	15H45 16H45	Magali SAPY	GYM ENERGIE MODEREE /GYMNASE	22
MARDI	16H45 17H45	Magali SAPY	PILATES / GYMNASE	23
MARDI	17H45 18H45	Magali SAPY	GYM DANSEE DYNAMIQUE SUR MUSIQUE ACTUELLE /GYMNASE	24
MARDI	17H15 18H00	Benoit BRETECHE	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	25
MERCREDI	11H15 12H00	Benoit BRETECHE	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	30
MERCREDI	14H00 15H00	Magali SAPY	GYM DANSEE DYNAMIQUE SUR MUSIQUE ACTUELLE /GYMNASE	31
MERCREDI	18H30 19H30	Fabrice BALDI	FITNESS DE HAUTE INTENSITE SUR MUSIQUE / GYMNASE	32
MERCREDI	19H30 20H30	Fabrice BALDI	RENFO PILATES /GYMNASE	33
JEUDI	8H30 12H00	Françoise MITTAU	RANDONNEE / MARCHÉ ACTIVE DANS LA NATURE	40
JEUDI	9H00 12H00		RANDONNEE / DOUCE DANS LA NATURE 	40 Bis
JEUDI	8H00 8H45	Benoit BRETECHE	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	41
JEUDI	9H15 10H15	Benoît BRETECHE	GYM ABDO ETIREMENT/GYMNASE	42
JEUDI	10H30 11H30	Magali SAPY	GYM DANSEE DYNAMIQUE SUR MUSIQUE ACTUELLE /GYMNASE	43
JEUDI	14H00 15H30 (1h30)	Magali SAPY	PILATES ETIREMENT RELAXATION/ GYMNASE	44
JEUDI	15H45 16H45	Magali SAPY	GYM ADAPTEE / L'EMBEILLIE /GYMNASE	45
JEUDI	16H45 17H45	Magali SAPY	GYM ADAPTEE / L'EMBEILLIE /GYMNASE	46
JEUDI	16H30 17H30	Sophie TREMEAU	QI-GONG GYMNASTIQUE ENERGETIQUE CHINOISE / SALLE EUROPE	47
JEUDI	18H30 19H30	Fabrice BALDI	FITNESS DE HAUTE INTENSITE SUR MUSIQUE / GYMNASE	48
JEUDI	19H30 20H30	Fabrice BALDI	FITNESS DE HAUTE INTENSITE SUR MUSIQUE / GYMNASE	49
VENDREDI	8H45 9H45	Benoit BRETECHE	GYM CARDIO ABDO ETIREMENT /GYMNASE	50
VENDREDI	9H45 10H45	Benoit BRETECHE	GYM FIT MIX CARDIO ABDO ETIREMENT / GYMNASE	51
VENDREDI	10H45 11H45	Benoît BRETECHE	STRETCHING ET TECHNIQUE DE RELAXATION /GYMNASE	52
VENDREDI	14H10 15H40 (1H30)		GYM STEP RENFO MUSCULAIRE /GYMNASE	53
VENDREDI	18H30 19H30	Benoît BRETECHE	PILATES /GYMNASE 	54

ROUGE	TRES INTENSIF
ORANGE	INTENSIF
BLEU	MODÉRE
VERT	DOUX



NOUVEAUTE 2024/2025

TEL 04 77 25 25 94

MAIL: gvbeaulieu@yahoo.fr / FACEBOOK : gv Beaulieu Saint Etienne