



GYMNASTIQUE ACTIVE MEYLAN – PLANNING DE VOS ACTIVITES 2020-2021

Contact : MGA ; C.Ouvrard 3, allée des Eyminées 38240 Meylan ou SMS 06.22.97.30.57
Mail : meylan.gym.active@gmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			9h30 - 10h30 GYM DOUCE Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	9h - 10h STRETCHING POSTURAL Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'Ancienne Mairie Naceira MAURE
			10h30- 11h30 GYM Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	10h - 11h STRETCHING POSTURAL Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'Ancienne Mairie Naceira MAURE
16h30 - 17h30 STRETCHING POSTURAL Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	12h15 - 13h15 PILATES Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Thierry DELIERS	12h30 - 13h30 PILATES Gymnase de Maupertuis Allée des Etangs Thierry DELIERS		
17H30 - 18h30 STRETCHING POSTURAL Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	18h - 19h PILATES Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Hélène GAY	18h15 - 19h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Thierry DELIERS		18h- 19h PILATES Gymnase de Maupertuis Allée des Etangs Thierry DELIERS
18h30 - 19h30 STRETCHING POSTURAL Gymnase Béalière 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	19h - 20h RENFORCEMENT MUSCULAIRE Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Hélène GAY	19h15 - 20h15 PILATES Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Thierry DELIERS	20h - 21h STEP ou L.I.A. Et RENFORCEMENT Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Hélène GAY	19 h - 20 H Equilibre - Assouplissement - Renforcement Gymnase de Maupertuis Allée des Etangs Thierry DELIERS

Début des cours Lundi 7 Septembre 2020- Forum des associations le 05 Septembre 2020 au Gymnase du Charlaix

INSCRIPTIONS sur le site WEB : <https://www.gym-active-meylan.fr> à partir du 24 aout 2020