

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AITON

Début des cours  
Mardi 9 septembre  
Et jeudi 11 septembre 2025

## Planning 2025-2026



	Mardi	Jeudi
9h-10h		Gym douce Sénior
17h15-18h	Fun danse enfant (6 - 9 ans)	
18h-19h	Fun danse ados (10 - 13 ans)	Aérobex
19h – 20h	Cocktail fitness (cardio, zumba, renforcement, étirements)	
19h15 – 20h15		Cardio / Renfo
20h – 21h	Cocktail zen (pilates, yoga, relaxation)	

Cours dispensés par Laëtitia

Cours dispensés par Ginette

Cours dispensé par David

Les cours auront lieu à la salle polyvalente.

Horaires ajustables à la rentrée. Une séance d'essai gratuite pour les nouveaux adhérents.

**Renseignements :** [gvaiton73@gmail.com](mailto:gvaiton73@gmail.com)

Valérie LAURENT 07 81 09 24 12 / Marie Laure Détrait 06 58 20 59 09 /  
Virginie FAUGERAS 06 32 75 71 66 / Coralie Prunier 06 10 66 27 33

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AITON

Début des cours  
Mardi 9 septembre  
Et jeudi 11 septembre 2025

## Planning 2025-2026



	Mardi	Jeudi
9h-10h		Gym douce Sénior
17h15-18h	Fun danse enfant (6 - 9 ans)	
18h-19h	Fun danse ados (10 - 13 ans)	Aérobex
19h – 20h	Cocktail fitness (cardio, zumba, renforcement, étirements)	
19h15 – 20h15		Cardio / Renfo
20h – 21h	Cocktail zen (pilates, yoga, relaxation)	

Cours dispensés par Laëtitia

Cours dispensés par Ginette

Cours dispensé par David

Les cours auront lieu à la salle polyvalente.

Horaires ajustables à la rentrée. Une séance d'essai gratuite pour les nouveaux adhérents.

**Renseignements :** [gvaiton73@gmail.com](mailto:gvaiton73@gmail.com)

Valérie LAURENT 07 81 09 24 12 / Marie Laure Détrait 06 58 20 59 09 /  
Virginie FAUGERAS 06 32 75 71 66 / Coralie Prunier 06 10 66 27 33