



ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE MIXTE D'ALBENS / ENTRELACS

Année sportive 2025/2026

JOURS	HEURES		ANIMATRICES	LIEUX
LUNDI	9H00 - 10H00	BODY TONICITE	NADEGE	SALLE ANIMATION
	10H00 - 11H00	GYM DOUCE	NADEGE	SALLE ANIMATION
	18H30 - 19H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO TRAINING	MARIE - HELENE	SALLE ANIMATION
	18H30 - 19H45	HATHA YOGA (cotisation spécifique)	SANDRINE	ST GERMAIN SALLE DES JEUNES
MARDI	9H00 - 10H00	GYM TONIC	DELPHINE	SALLE ANIMATION
	10H00 - 11H00	NEW! FLOW PILATES NEW!	DELPHINE	SALLE ANIMATION
	18H30 - 19H30	RENFO CARDIO / SPORT SANTE	FABIEN	SALLE ANIMATION
	19H30 - 20H30	RENFO / DOS / EQUILIBRE	FABIEN	SALLE ANIMATION
MERCREDI	9H00 - 10H00	PILATES	DELPHINE	SALLE ANIMATION
	10h00 - 11h00	PILATES	DELPHINE	SALLE ANIMATION
	19H00 - 20H00	 ZUMBA FITNESS adultes	ANDREA	SALLE ANIMATION
	18H30 - 19H45	HATHA YOGA (cotisation spécifique)	SANDRINE	ST GERMAIN SALLE DES JEUNES
JEUDI	9H00 - 10H00	GYM BIEN ETRE	DELPHINE	SALLE ANIMATION
	10H00 - 11H00	GYM BIEN ETRE	DELPHINE	SALLE ANIMATION
	18h00 - 19h00	NEW! SOPHROLOGIE (cotisation spécifique) NEW!	NATHALIE	
	18H30 - 19H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO TRAINING	CAMILLE	SALLE ANIMATION
	19H30 - 20H30	PILATES	CAMILLE	SALLE ANIMATION
	18H30 - 19H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO TRAINING	NADEGE	ST GERMAIN SALLE DES FETES
	19H30 - 20H30	STRETCHING	NADEGE	ST GERMAIN SALLE DES FETES
VENDREDI	9H00 - 10H00	STRETCHING	NATHALIE	ST GERMAIN SALLE DES FETES
	10H30 - 12H00	MARCHE ACTIVE / MARCHE NORDIQUE (cotisation spécifique)	NATHALIE	PARKING CIMETIERE ALBENS