



AVENIR SPORTIF MARCY CHARBONNIERES GYMNASTIQUE
 Salle Sainte Luce, 30 avenue Lamartine
 69260 Charbonnières-les-Bains
asmc-gymnastique.com
 email : asmcgymnastique@gmail.com

Programme Adultes Printemps 2021

REPRISE EN EXTERIEUR LE 26 AVRIL JUSQU'AU 9 JUILLET 2021 (EN ERP DE TYPE PA)

Jour	Horaire	Lieu	Discipline	Intervenant
Lundi	8h45 à 9h45	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Renforcement musculaire	Laura
Lundi	9h45 à 10h45	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Pilates	Laura
Lundi	10h30 à 11h30	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Gym-dos – Méthode A.P.O.R de Gasquet	Céline
Lundi	12h15 à 13h15	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Gym-dos – Méthode A.P.O.R de Gasquet	Céline
Lundi	18h30 à 19h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Pilates	Vincent
Lundi	19h30 à 20h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Renforcement musculaire	Vincent
Lundi	18h30 à 19h30	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Interval Training	Flaubert
Mardi	8h30 à 9h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Pilates	Laura
Mardi	9h30 à 10h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Pilates	Laura
Mardi	10h15 à 11h15	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Renforcement musculaire	Gwenaëlle
Mardi	11h15 à 12h00	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Stretching	Gwenaëlle
Mardi	18h30 à 19h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Zumba - Cardio-boxe	Gwenaëlle
Mardi	19h30 à 20h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Haute Intensité Interval Training	Gwenaëlle
Mardi	19h30 à 20h30	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Cardio-Danse*	Marine
Mardi	20h30 à 21h30	Non remis en place pour Couvre-feu	Cardio-Danse	Marine
Mercredi	8h30 à 9h30	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Pilates	Meigge
Mercredi	9h30 à 10h30	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Interval Training	Meigge
Mercredi	10h30 à 11h30	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Pilates	Meigge
Mercredi	18h30 à 19h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Fit'Boxing	Ludivine
Mercredi	19h30 à 20h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Stretching	Ludivine
Jeudi	9h00 à 10h00	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Interval training	Gwenaëlle
Jeudi	10h00 à 11h00	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Gym dansée douce et barres au sol	Gwenaëlle
Jeudi	11h00 à 12h00	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Renforcement musculaire	Gwenaëlle
Jeudi	12h15 à 13h15	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Renforcement Musculaire*	Gwenaëlle
Jeudi	18h30 à 19h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Renforcement musculaire	Vincent
Jeudi	19h30 à 20h30	Pelouse-Tennis Club de CHARBONNIERES	Pilates	Vincent
Vendredi	8h45 à 9h45	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Renforcement musculaire	Laura
Vendredi	9h45 à 10h45	Stade Docteurs Mérieux MARCY	Gym +stretching	Laura
Vendredi	12h15 à 13h15	Pelouse- Tennis Club CHARBONNIERES	Tonique -Renfo*	Gwenaëlle
Vendredi	17h30 à 18h30	Pelouse- Tennis Club CHARBONNIERES	Haute Intensité Interval Training	Gwenaëlle

*Cours du vendredi 12h décalé à 12h15 *

*Cours de Cardio-danse à la place du Stretching le mardi soir

Stade Docteurs Mérieux : rue du Stade 69280 MARCY L'ETOILE

Tennis club de Charbonnières : 30 avenue Denis Delorme 69260 CHARBONNIERES LES BAINS