



AVENIR SPORTIF MARCY CHARBONNIERES GYMNASTIQUE  
 Salle Sainte Luce, 30 avenue Lamartine  
 69260 Charbonnières-les-Bains  
 SIRET : 41829579600019  
[asmc-gymnastique.com](http://asmc-gymnastique.com)  
 email : [asmcgymnastique@gmail.com](mailto:asmcgymnastique@gmail.com)

## Programme Adultes Hebdomadaire 2021-22

*Hors vacances scolaires – avec 1 modification au 3 janvier 2022*

Jour	Horaire	Lieu	Discipline	Intervenant
Lundi	9h00 à 10h00	Maison des Arts - Salle danse	Renfo musculaire	Maxime
	10h00 à 11h00	Maison des Arts - Salle danse	Body-Pilates	Maxime
	11h00 à 12h00	Maison des Arts - Salle danse	Body-Pilates	Maxime
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Pilates	Vincent
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Pilates	Vincent
	18h30 à 19h30	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Interval Training	Flaubert
Mardi	9h00 à 10h00	Maison des Arts - Salle danse	Renfo musculaire	Laura
	10h00 à 11h00	Maison des Arts - Salle danse	Pilates	Laura
	10h30 à 11h30	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Renfo musculaire	Gwenaëlle
	11h30 à 12h15	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Stretching	Gwenaëlle
	12h15 à 13h15	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Tonic Renfo	Gwenaëlle
	18h15 à 19h15	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Fit Danse-Boxing	Gwenaëlle
	19h30 à 20h30	Gymnase de Marcy - Salle escrime	Interval Training	Gwenaëlle
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Stretching	Marine
	20h30 à 21h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Cardio Danse	Marine
Mercredi	9h00 à 10h00	Maison des Arts – Salle danse	Body-Pilates	Gwenaëlle
	10h00 à 11h00	Maison des Arts – Salle danse	Interval Training	Gwenaëlle
	11h00 à 12h00	Maison des Arts – Salle danse	Body-Pilates	Marine
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Fit Danse-Boxing	Léa
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Renfo musculaire	Léa
Jeudi	9h30 à 10h30	Maison des Arts – Salle danse	Interval Training	Gwenaëlle
	10h30 à 11h30	Maison des Arts – Salle danse	Gym dansée douce	Gwenaëlle
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Renfo musculaire	Vincent
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Pilates	Vincent
Vendredi	09h à 10h	Gymnase de Marcy - Salle escrime	Renfo musculaire	Laura
	10h à 11h	Gymnase de Marcy - Salle escrime	Gym-Stretching	Laura
	12h15 à 13h15	<b>Maison des Arts – Salle danse</b>	<b>Tonique -Renfo</b>	<b>Gwenaëlle</b>
	17h30 à 18h30	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Interval training	Marine

Maison des Arts : chemin de la Ferrière 69260 Charbonnières les Bains

Ecole F Dolto : 732 avenue Jean Colomb 69280 Marcy l'Etoile

Gymnase de Marcy : Complexe sportif avenue Jean Colomb 69280 Marcy l'Etoile

Salle Ste Luce : 30 avenue Lamartine 69260 Charbonnières les Bains