



AVENIR SPORTIF MARCY CHARBONNIERES GYMNASTIQUE
 Salle Sainte Luce, 30 avenue Lamartine
 69260 Charbonnières-les-Bains
 SIRET : 41829579600019
asmc-gymnastique.com
 email : asmcgymnastique@gmail.com
 Tel : 07 50 04 27 98

Programme Adultes Hebdomadaire 2022-23

Selon calendrier scolaire – plus 1 ères semaines des vacances de Toussaint, Février et printemps

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-Pilates 🍌	Marine
	20h30 à 21h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Cardio Danse 🍌 🍌	Marine
Mercredi	9h00 à 10h00	Maison des Arts – Salle danse	Body-Pilates 🍌	Aurélie
	10h00 à 11h00	Maison des Arts – Salle danse	Renfo musculaire 🍌 🍌	Aurélie
	11h00 à 12h00	Maison des Arts – Salle danse	Body-Pilates 🍌	Aurélie
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Fit Danse-Boxing 🍌 🍌 🍌	Léalise
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Renfo musculaire 🍌 🍌	Léalise
Jeudi	9h à 10h	Maison des Arts – Salle danse	Interval Training 🍌 🍌 🍌	Gwenaëlle
	10h à 11h	Maison des Arts – Salle danse	Gym dansée douce 🍌	Gwenaëlle
	11h à 12h	Maison des Arts – Salle danse	Body Pilates 🍌	Marine
	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
	11h15 à 12h15	Maison des Arts – Salle danse?	Body Pilates 🍌	Gwenaëlle
	12h15 à 13h15	Maison des Arts – Salle danse	Tonique -Renfo 🍌 🍌	Gwenaëlle

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