



Programme des activités saison 2026 - 2027

LUNDI				
50	Senior Actif	9h30 - 10h30	Florent	Halle des Sports
51	Gym'dynamique Senior	10h30 - 11h30	Florent	Halle des Sports
70	Line Dance (niv 1)	14h00 - 15h00	Maria Elena	Halle des Sports
71	Line Dance (niv 2)	15h00 - 16h00	Maria Elena	Halle des Sports
10	Gym'dynamique	18h00 - 19h00	Pauline	Salle Jean Zay
11	Gym'dynamique	1900 - 20h00	Pauline	Salle Jean Zay
12	Gym'dynamique	19h00 - 20h00	Non attribué	L Petit / Gallouedec
30	Gym'douce	20h00 - 21h00	Non attribué	L Petit / Gallouedec
80	Aqua'gym	13h00 - 13h45	Etienne	Obraysie
81	Aqua'gym	20h15 - 21h00	Etienne	Obraysie

MARDI				
13	Gym'dynamique	9h30 - 10h30	Lucie	Halle des Sports
31	Gym'douce	10h30 - 11h30	Lucie	Halle des Sports
32	Pilates	11h30 - 12h30	Lucie	Halle des Sports
60	Activite Physique Adaptée	17h00 - 18h00	Pauline	Salle Jean Zay
14	Gym'dynamique	18h00 - 19h00	Pauline	Salle Jean Zay
73	Sticks / TAF	19h00 - 20h00	Laetitia	Salle Jean Zay
82	Aqua'gym	13h00 - 13h45	Erwan	Obraysie

MERCREDI				
33	Pilates	9h00 - 10h00	Mélanie	Halle Sports
34	Renfo Tonic	10h00 - 11h00	Mélanie	Halle Sports
35	Pilates	11h00 - 12h00	Mélanie	Halle Sports
74	Zumba	19h30- 20h30	Carine	Halle des Sports
83	Aqua'gym Senior	11h15 - 12h00	Laurence	Obraysie
84	Aqua'gym	18h00 - 18h45	Etienne	Obraysie

JEUDI				
36	Gym'douce	9h00 - 10h00	Didier	Halle des Sports
15	Gym'dynamique	10h00 - 11h00	Didier	Halle des Sports
61	Activite Physique Adaptée	11h00 - 12h00	Didier	Halle des Sports
16	Renfo'cardio	18h00 - 19h00	Lionel	Halle des Sports
75	Zumba	19h00 - 20h00	Lionel	Halle des Sports
85	Aqua'gym	13h00 - 13h45	Erwan	Obraysie
86	Aqua'gym	20h15 - 21h00	Etienne	Obraysie

VENDREDI				
90	Marche Nordique	10h00 - 11h30	Wahid	Plein air
76	Renfo'cardio	9h30 - 10h30	Lionel	Halle des Sports
37	Body Zen	10h30 - 11h30	Lionel	Halle des Sports
38	Gym'douce	14h00 - 15h00	Non attribué	Halle des Sports
39	Gym'douce	17h00 - 18h00	Lucie	Dojo Jean Zay
40	Gym'douce	18h00 - 19h00	Lucie	Dojo Jean Zay
87	Aqua'gym	13h00 - 13h45	Etienne	Obraysie
88	Aqua'gym	13h45 - 14h30	Etienne	Obraysie
89	Aqua'gym	18h00 - 18h45	Non attribué	Obraysie

SAMEDI				
77	Just Dance	10h00- 11h00	Lionel	Halle des Sports
91	Marche Nordique	10h00 - 11h30	Wahid	Plein air
V1	Gym'dynamique	9h45 - 10h25	Pauline	* VISIO
V2	Stretching	10h25 - 10h45	Pauline	* VISIO

Les cours de Zumba et d'Aqua'gym sont accessibles aux sourds et malentendants

*accessible gratuitement à tous les adhérents

MAJ le 4/06/2026

Informations susceptibles d'être modifiées

Contact : smocgv45800@gmail.com

Site : smoc-gv.fr

COURS + OU - CARDIO

CARDIO +

COURS NON CARDIO