



Section GYM

SPORTING-CLUB MUNICIPAL CHÂTILLONNAIS

Gymnase Langevin Wallon
13 rue Henri Gatotot
92320 CHATILLON

PLANNING DES COURS SAISON 2009/2010

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-----|---|---|--|---|---|---|
| | De 9 h 00 à 21 h 00 | De 8 h 30 à 20 h 45 | De 17 h 30 à 21 h 00 | De 8 h 30 à 20 h 30 | De 9 h 15 à 18 h 30 | De 8 h 30 à 12 h 00 |
| 9h | | Gymnastique (1h) 8 h 30 - 9 h 30 | | Gymnastique (1h) 8 h 30 - 9 h 30 | | Gymnastique (1h) 8 h 30 - 9 h 30 |
| | Gymnastique (1h) 9 h 00 - 10 h 00 | | | | Gymnastique (1h) 9 h 15 - 10 h 15 | |
| 10h | Gymnastique (1h) 10 h 00 - 11 h 00 | Gymnastique (1h) 9 h 30 - 10 h 30 | | Gymnastique (1h) 9 h 30 - 10 h 30 | Gymnastique (1h) 10 h 15 - 11 h 15 | Danses modern-jazz "confirmés" (1h30) 9 h 30 - 11 h |
| 11h | | Gymnastique seniors (1h) 10 h 30 - 11 h 30 | | Gymnastique seniors (1h) 10 h 30 - 11 h 30 | Gymnastique (1h) 11 h 15 - 12 h 15 | Gymnastique (1h) 11 h 00 - 12 h 00 |
| 12h | | | | Gymnastique seniors (1h) 11 h 30 - 12 h 30 | Gymnastique (1h) 12 h 15 - 13 h 15 | |
| 13h | Gymnastique (1h) 12 h 15 - 13 h 15 | | | | | |
| 14h | | | | | | |
| | Gymnastique (1h) 14 h 00 - 15 h 00 | Gymnastique (1h) suivie de 30 min de relaxation 14 h 15 - 15 h 45 | | Gymnastique bien-être par le mouvement (1h30) 14 h 15 - 15 h 45 | | |
| 15h | | | | | | |
| 16h | | | | | | |
| 17h | | | | | Stretching Relaxation (1 h 30) 17 h - 18 h 30 | |
| 18h | Gymnastique (1h) 17 h 30 - 18 h 30 | | Gymnastique (1 h) 17 h 30 - 18 h 30 | Gymnastique (1h) 17 h 30 - 18 h 30 | | |
| 19h | Gymnastique (1h) 18 h 30 - 19 h 30 | Gymnastique (1h) 18 h 30 - 19 h 30 | Gymnastique (1 h) 18 h 30 - 19 h 30 | Gymnastique (1h) 18 h 30 - 19 h 30 | | |
| 20h | Danses folkloriques "débutants" (1h30) 19 h 30 - 21 h | Gymnastique (1h) 19 h 30 - 20 h 30 | Danses folkloriques "confirmés" (1h30) 19 h 30 - 21 h 00 | Gymnastique (1h) 19 h 30 - 20 h 30 | | |
| 21h | | Danses modern-jazz "débutants" (1h30) (Gymnase gambetta) 19 h 15 - 20 h 45 | | | | |

Les professeurs
sont :

* CHRISTINE

* DIDIER

* VANESSA

* JANNICK

* MARTINE

* NATHALIE

* CATHERINE

* ANNICK

* SYLVIE

cours mixtes

* Chaque premier lundi et samedi du mois, cours de gym tonic avec Christine (baskets obligatoires).