



**2024 - 2025**

**PLANNING DE LA SEMAINE (\*)**

Site [www.usmggv.fr](http://www.usmggv.fr)

mail : [contact@usmggv.fr](mailto:contact@usmggv.fr)

	JOUR	ANIMATEUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
1	LUNDI	Marie-Eve	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique
2	LUNDI	Valérie C.	20h00/21h00	A. Mimoun	Gym tonique
3	MARDI	Marie-Eve	12h00/13h00	Aréna	Renforcement musculaire/Stretching
4	MARDI	Marie-Eve	14h45/16h00	Forêt Bondy	Marche nordique
5	MARDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
6	MERCREDI	Judith	19h45/20h45	Aréna	Pilates fusion
7	JEUDI	Valérie D.	12h00/13h00	Aréna	Gym douce
8	JEUDI	Yann	18h30/19h30	Aréna	Renforcement musculaire
9	JEUDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
10	VENDREDI	Valérie D.	18h30/19h45	A. Mimoun	Inspiration Pilates/stretching
11	SAMEDI	Yann	9h30/10h30	A. Mimoun	Renforcement musculaire
12	DIMANCHE	Valérie C.	10h30/11h30	Aréna	Gym tonique

(\*) sous réserve de modifications

