

## PROGRAMME EPGV Voglans-Viviers saison 2023/2024

Place de la mairie 73420 VOGLANS [epgvvoglansviviers@gmail.com](mailto:epgvvoglansviviers@gmail.com)

Agrément Jeunesse & Sport n° 73-S-1-01

	COURS	HORAIRES	COMMUNE	ANIMATEUR
LUNDI	Méthode Pilates	9h30- 10h30	VIVIERS	Mélanie
	Qi Gong	18h15 - 19h15	VIVIERS	Romain
	Stretching	18h30-19h30	VOGLANS	Mélanie
	Body Tonic (Cardio-Renfo-Musculaire)	19h30-20h30	VOGLANS	Mélanie
	Marche Nordique Prépa Physique Générale	18h30-20h00	VOGLANS- VIVIERS*	Patrice
MARDI	Yoga	9h-10h	VOGLANS	Jennifer
	Gym douce	8h45 - 9h45	VIVIERS	Luce
	Gym Equilibre Mémoire Bien vieillir	9h 45 - 10h45	VIVIERS	Luce
	Body Tonic (Cardio-Renfo-Musculaire)	18h30 -19h30	VIVIERS	Mélanie
	Zumba® - Kudurofit®	18h30 -19h30	VOGLANS	Marjorie
MERCREDI	Renfo Musculaire	9h - 10h	VIVIERS	Mélanie
	Stretching	10h - 11h	VIVIERS	Mélanie
	Méthode Pilates (pour confirmés)	18h15 -19h15	VOGLANS	Mélanie
	Fit Chorée (enchaînement chorégraphique...)	19h30 - 20h30	VOGLANS	Marion
JEUDI	Renfo Musculaire	9h - 10h	VOGLANS	Alicia
	Stretching Postural	10h - 11h	VOGLANS	Alicia
	Running-Forme	18h30 -20h00	VOGLANS-VIVIERS*	Laura
	Cardio Training	18h30 -19h30	VOGLANS	Luce
	Yoga	18h20 -19h20	VIVIERS	Jennifer
	Yoga	19h30 -20h30	VIVIERS	Jennifer
VENDREDI	Gym zen	9h30 - 10h30	VIVIERS	Mélanie
	Marche Oxygène	14h15 -15h45	VOGLANS-VIVIERS*	Laurine

\* Les activités à l'extérieur se déroulent sur les alentours des communes de Viviers et Voglans.

Les lieux de rendez-vous seront différents chaque semaine afin de garantir des itinéraires variés au cours de l'année.

