



PROGRAMME EPGV Voglans-Viviers saison 2022/2023

Place de la mairie 73420 VOGLANS epgvvoglansviviers@gmail.com

Agrément Jeunesse & Sport n° 73-S-1-01 Siret n° 410 935 902 000 2

| | 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 |
| MARDI | Training pour tous | 9h - 10h | VOGLANS | Stéphanie |
| | Gym Equilibre Mémoire Bien vieillir | 10h - 11h | VOGLANS | Stéphanie |
| | Body Tonic (Cardio-Renfo-Musculaire) | 18h30-19h30 | VIVIERS | Mélanie |
| | Zumba® - Kudurofit® | 18h30-19h30 | VOGLANS | Marjorie |
| | Marche Nordique Prépa Physique Générale | 18h00-19h30 | RdV Parkings | Stéphanie |
| MERCREDI | Renfo Musculaire | 9h - 10h | VIVIERS | Stéphanie |
| | Gym Equilibre Mémoire Bien vieillir | 10h - 11h | VIVIERS | Stéphanie |
| | Méthode Pilates (pour confirmés) | 18h15-19h15 | VOGLANS | Mélanie |
| | Fit Chorée (enchaînement chorégraphique...) | 19h30-20h30 | VOGLANS | |
| JEUDI | Renforcement Musculaire | 9h - 10h | VOGLANS | Alicia |
| | Stretching Postural | 10h - 11h | VOGLANS | Alicia |
| | Marche AS + Courir SBE * | 18h30-20h00 | RdV Parkings | Stéphanie |
| | Cross Training | 18h30-19h30 | VOGLANS | Luce |
| | Yoga | 18h30-19h30 | VIVIERS | Jennifer |
| VENDREDI | Body Zen® | 10h - 11h | VIVIERS | Karine |

* 1ier semestre *Marche Active Santé* ; et le 2de semestre *Courir Santé Bien Être*

