

## PLANNING DES SEANCES GYMNASTIQUE EN SALLE \* (salle de la navigation à Gaillac)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 h à 10 h TONIC SENIOR avec Valérie	10 h à 11 h 15 YOGA avec Véronique		9 h à 10 h TONIC SENIOR avec Adriana	
10 h 05 à 11 h 05 TONIC SENIOR avec Valérie		9 h 30 à 10 h 45 QI GONG avec Christine	10 h 05 à 11 h 05 TONIC SENIOR avec Adriana	
	17 h 45 à 18 h 45 Gymnastique douce avec Valérie			
17 h 15 à 18 h 15 PILATES avec Martine			18 h à 19 h GYM TONIC avec Nathalie	

## PLANNING DES SEANCES GYMNASTIQUE AQUATIQUE AVEC \* ( piscine de Pichery)

\* pas de séances de gym durant les vacances scolaires et jours fériés

MARDI	SAMEDI
20 h 30 à 21 h 30 avec Catherine	13 h à 14 h avec Sandrine