

# PLANNING SAISON 2023-2024

## Grenoble et son agglomération :

### LUNDI :

15h45 -16h45 : **Pilates**

Gymnase JP Motte – Maëlys

17h -18h : **Gym douce**

Gymnase JP Motte – Maëlys

18h15 -19h15 : **Pilates**

Gymnase JP Motte – Maëlys

### MARDI :

11h -12h : **Gym équilibre / Gym mémoire**

Gymnase JP Motte – Céline

### MERCREDI :

12h -13h : **Escalade**

Gymnase JP Motte – Sandrine et Céline

11h -12h : **Aquagym**

Piscine bulle d'O, Grenoble – Camille

### JEUDI :

14h45 -15h45 : **Multi-activités**

Gymnase JP Motte – Maëlys

16h -17h : **Multi-activités**

Gymnase JP Motte – Maëlys

### VENDREDI :

11h -12h : **Cross training**

Gymnase JP Motte – Camille

## Plateau Matheysin :

### **MARDI :**

10h -11h : **Gym adaptée**

Salle socio-culturelle de La Motte d'Aveillans – Elsa

18h30-19h30 : **Gym adaptée**

Salle socio-culturelle de La Motte d'Aveillans – Elsa

### **MERCREDI :**

18h30-19h30 : **Gym adaptée**

Ancienne école de Nantizon à Susville – Elsa

## Trièves :

### **LUNDI :**

14h-15h : **Gym équilibre / Gym mémoire / Gym adaptée**

Salle polyvalente à Saint Martin de Clelles – Elsa

15h30-16h30 : **Multi-activités**

Salle des Sagnes à Mens – Elsa

### **MARDI :**

14h-15h : **Gym adaptée**

Salle de restauration de Mixages à Mens – Elsa

15h15-16h15 : **Gym adaptée**

Salle de restauration de Mixages à Mens – Elsa

## **Séances individuelles au local, à domicile ou à la piscine**

Les frais d'entrée de la piscine sont en sus des séances et sont à la charge de l'adhérent. Pour mettre en place une séance individuelle, merci de nous contacter.