



C.S. Clichy Gymnastique Volontaire



**LE PROGRAMME DU 2 AU 14 SEPTEMBRE
SERA PUBLIE ULTERIEUREMENT**

R.V. au Forum des Associations
Samedi 7 septembre 2024
Reprise de la saison 2024 – 2025
Adultes et enfants :
Lundi 16 septembre 2024
Piscine : 16 septembre 2024
INSCRIPTION EN LIGNE OUVERTE

Pass'Sport ETE 2024



**Programme accessible
aux adhérents(es)
Avec la carte
2023 - 2024**



JUILLET

Lundi	1	12h30	Yoga	Claire
		18h	Gym douce	Florence
		19h	de Gasquet	Delphine
		20h	C.A.F.	Delphine
Mardi	2	10h	Gym oxygène	Delphine
		12h30	Renfo musc	Lydie
		18h	Pilates	Roméo
		19h	Renfo Cardio	Roméo
Mercredi	3	10h	Marche Nordique	Roméo
Jeudi	4	12h30	Qi Gong	Marc Antoine
		18h	Yoga	Claire
		19h	Stretching	Sandra
		20h	Defoul danse	Sandra
Vendredi	5	12h30	Gym dynamique	Lydie
		18h	Gym douce Equilibre	Delphine
		19h	Renfo	Delphine
Samedi	6	10h	Barre au sol	Lydie
Dimanche	7	10h	Yin Yoga	Claire
		11h	Qi Gong	Marc Antoine
Lundi	8	12h30	Renfo	Anne-Camille
		18h	Gym dynamique	Anne-Camille
		19h	Cardio	Anne-Camille
Mardi	9	12h30	C.A.F.	Delphine
		18h	Pilates	Aurélié
		19h	Stretching	Aurélié
Mercredi	10	9h30	Marche Nordique	Roméo
		12h30	Barre au sol	Lydie
		18h	de Gasquet	Delphine
		19h	Qi Gong	Marc Antoine
Jeudi	11	12h30	Salle non accessible	
		18h	Stretching P	Roméo
		19h	Renfo Cardio	Roméo
Vendredi	12	10h	Gym Oxygène	Delphine
		12h30	Gym dynamique	Lydie
		18h	Gym douce	Sandra
		19h	Renfo	Sandra
Samedi	13	PAS DE COURS		
Dimanche	14	PAS DE COURS		
Lundi	15	12h30	Yin Yoga	Claire
		18h	C.A.F.	Anne-Camille
		19h	Stretching	Anne-Camille
Mardi	16	12h30	Pilates	Florence
		18h	Stretching	Roméo
		19h	Renfo Cardio	Roméo

18h à 19h Renfo musculaire avec Anne-Camille

Mercredi	17	9h30	Marche Nordique	Roméo
		12h30	Qi Gong	Marc Antoine
		18h	Gym posturale	Manon
		19h	C.A.F.	Manon
Jeudi	18	12h30	Hatha Yoga	Claire
		18h	Pilates	Roméo
		19h	Renfo cardio	Roméo
Vendredi	19	12h30	Pilates	Florence
		18h	Stretching	Sandra
		19h	Renfo cardio	Sandra
19h Zumba avec Brigitte				
Samedi	20	10h	Gym dyn	Anne-Camille
		11h	Cardio aérobic	Anne-Camille
19h Kuduro Afro avec Brigitte				
Dimanche	21	10h	Gym dynamique	Anne-Camille
		11h	anse modern jaz	Anne-Camille
Lundi	22	12h30	Gym dyn	Aurélié
		18h	Stretching	Manon
		19h	Circuit training	Manon
Mardi	23	12h30	Pilates	Florence
		18h	Stretching p	Roméo
		19h	Renfo cardio	Roméo
11h30 Cuisses Abdo Fessiers avec Aurélié				
Mercredi	24	9h30	Marche Nordique	Roméo
		12h30	Pilates dyn.	Aurélié
		18h	Stretching	Sandra
		19h	de Gasquet	Sandra
Jeudi	25	12h30	Gym dyn.	Anne-Camille
		18h	Stretching	Roméo
		19h	Renfo cardio	Roméo
Vendredi	26	12h30	Gym dynamique	Aurélié
		18h	Pilates	Aurélié
		19h	Stretching	Aurélié
Samedi	27	10h	Pilates	Aurélié
		11h	Stretching	Aurélié
Dimanche	28	PAS DE COURS		
Lundi	29	12h30	Renfo	Anne-Camille
		18h	Pilates	Roméo
		19h	Renfo cardio	Roméo
Mardi	30	12h30	Yin Yoga	Claire
		18h	C.A.F.	Sandra
		19h	Stretching	Sandra
18h Bollywood danse avec Nandita				
Mercredi	31	9h30	Marche Nordique	Roméo
		12h30	Renfo	Anne-Camille
		18h	Stretching	Aurélié
		19h	Hatha Yoga	Claire
11h30 Pilates avec Aurélié				

AOUT

Vendredi	2	12h30	Yoga Vinyasa	Claire		
		18h	Pilates	Aurélié		
		19h	Stretching	Aurélié		
Lundi	5	12h30	Gym dynamique	Anne-Camille		
		18h	cardio aérobic	Anne-Camille		
		19h	stretching	Anne-Camille		
Mardi	6	18h	Yin yoga	Claire		
		Mercredi	7	12h30	Pilates	Tami
				18h	Renfo	Anne-Camille
19h	Gym dyna			Anne-Camille		
Jeudi	8	11h	Yoga Vinyasa	Claire		
		Vendredi	9	12h30	Hatha Yoga	Claire
18h	Gym douce			Florence		
19h	Pilates			Florence		
Lundi	12			18h	Pilates	Tami
		19h	Gym dyn	Tami		
Jeudi	15	FERIE				

Vendredi	16	18h	cardio	Anne-Camille
		19h	Renfo stretch	Anne-Camille
Lundi	19	12h30	Qi Gong	Marc-Antoine
		18h	Pilates	Roméo
		19h	Renfo cardio	Roméo
Mardi	20	18h	Hatha yoga	Claire
Mercredi	21	12h30	Yin Yoga	Claire
		18h	Gym douce	Tami
		19h	Pilates	Tami
Vendredi	23	12h30	Qi Gong	Marc-Antoine
		18h	Qi Gong	
		19h	Yoga Vinyasa	Claire
Lundi	26	12h30	Renfo	Tami
		18h	gym douce	Florence
		19h	Pilates	Florence
Mercredi	28	12h30	Gym dynamique	Tami
		18h	Pilates	Tami
		19h	Gym douce	Tami
Jeudi	29	11h	Hatha yoga	Claire
Vendredi	30	12h30	Pilates	Florence
		18h	Pilates	Tami
		19h	Gym douce	Tami

DU 8 AU 31 JUILLET :

- Cours de 12h30 + samedi et dimanche matin : dojo de Racine – 94, Bd du Gal Leclerc
- Cours de 18h à 20h : Salle Multisport - Léo Lagrange 2, rue Bardin

DU 2 AU 30 AOUT : tous les cours (midi et soir) dojo de Racine

Gym Oxygène : Parc des Impressionnistes

Yoga en août : Parc des Impressionnistes

Ces cours au Parc des Impressionnistes sont accessibles à tous les Clichois