

# ASSOCIATION 3A

## **GYM RENFO ADULTES**

GYMNASE C.O.S.E.C OU DU COLLEGE

**Cours variés avec exercices, abdo , fessiers , cardio ,étirements et support musical**

**Mardi** 10h00-11h00 Bruno Au gymnase du COSEC  
12h15-13h15 Bruno Au gymnase du COSEC  
18h00-18h45 Elodie Au gymnase du COLLEGE

**Jeudi** 10h30-11h30 Nathalie Au gymnase du COSEC  
12 h15-13h15 Nathalie Au gymnase du COSEC  
18 h30-19h30 Elodie Au gymnase du COSEC

**Vendredi** 09h30 10h30 Nathalie Au gymnase du COSEC

### **STRETCHING (étirements)**

**Mardi** 11h00- 12 h00 Bruno Au gymnase du COSEC

**Vendredi** 10h30 11h30 Nathalie Au gymnase du COSEC

### **Gym douce posturale (Pilates)**

**Mardi** 18h45 19h30 Geneviève Au gymnase du COLLEGE

**Jeudi** 10h30-11h30 Nathalie Au gymnase du COSEC (un jeudi sur 2)

**Jeudi** 12 h15-13h15 Nathalie Au gymnase du COSEC (un jeudi sur 2)

### **YOGA**

**Lundi 10h00 (1h15) Gymnase COSEC Débutants et confirmés**

**Lundi 18h45 (1h15) Gymnase des Ecoles Débutants et confirmés**

**Mardi 17h30 (1h15) Gymnase des Ecoles Débutants et confirmés**

## **ACTIVITES SPORTS .ENFANTS**

GYMNASE C.O.S.E.C OU GYMNASE DES ECOLES

**Lundi 17h30-18h30**

Yoga enfants 5- 10 ans au gymnase des écoles

**Mercredi 14h-15h30**

Multi gym loisirs 6-12 ans avec **Christine** au gymnase COSEC  
(Initiation acrobaties au sol, cerceaux, rubans, trampoline)

**Vendredi 17h30-18h30**

Eveil gym (3-5 ans) avec **Christine** au gymnase des écoles  
(parcours de motricités)