




Planning des cours GV Langevin Bègles - Saison 2024 - 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Gym Forme Valérie 9h -10h		Gym Forme Martine 9h -10h	
	Qi Gong Valérie 10h -11h	Marche Nordique Martine 10h -11h30	Stretching Martine 10h -11h	
			Gym Douce Seniors Martine <i>A confirmer en septembre</i> 11h -12h	Aquagym 11h - 12h
https://gv-langevin-begles.fr				
Aquagym Elodie 15h15 - 16h15				
	Abdos De Gasquet Laurence 16h - 17h		Gym Forme Martine 16h30 -17h30	
	Pilates en GV Laurence 17h - 18h		Renforcement Musculaire Martine 17h30 -18h30	Gym Forme Martine 17h -18h
	Gym dansante Laurence 18h - 19h		Pilates en GV Valérie 18h30 -19h30	Aero Move Martine 18h -19h
Circuit training Elodie 19h - 20h	Gym Cardio Anna 19h - 20h		Gym Zen & Qi Gong Valérie 19h30 -20h30	Stretching Martine 19h - 20h
Abdos fessiers/stretching Elodie 20h - 21h	Pilates en GV Anna 20h - 21h			