
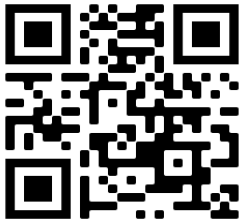



# Planning des cours GV Langevin Bègles - Saison 2026 - 2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Gym Forme Valérie 9h - 10h		Gym Forme Martine 9h - 10h	
	Qi Gong Valérie 10h - 11h	Marche Nordic Yoga® ** Karine 10h - 11h30	Stretching Martine 10h - 11h	
			Gym Douce Seniors Martine 11h - 12h	Aquagym Anne-Fleur 11h - 12h
Renforcement Musculaire* Sous réserve accord mairie 12h15 - 13h15	Yoga Iyengar Valérie 12h15 - 13h15	<a href="https://gv-langevin-begles.fr">https://gv-langevin-begles.fr</a>		Renforcement Musculaire* Sous réserve accord mairie 12h15 - 13h15
Aquagym Elodie 15h15 - 16h15				
	Abdos De Gasquet Laurence 16h - 17h		Gym Forme Martine 16h30 - 17h30	
	Pilates de Gasquet en GV Laurence 17h - 18h		Renforcement Musculaire Martine 17h30 - 18h30	Gym Forme Emma 17h - 18h
	Gym dansante Laurence 18h - 19h		Pilates en GV Valérie 18h30 - 19h30	Aero Move Emma 18h - 19h
Circuit training 19h - 20h	Gym Cardio Sandrine 19h - 20h		Gym Zen & Qi Gong Valérie 19h30 - 20h30	Stretching Emma 19h - 20h
Abdos fessiers/stretching 20h - 21h	Pilates en GV Sandrine 20h - 21h			

A l'exception de l'aquagym, tous les cours ont lieu dans la salle 6 au 1er étage du Complexe Langevin à Bègles, 129 rue de Lauriol, 33130 Bègles  
Les cours d'aquagym ont lieu à la piscine Les Bains à Bègles, 2-14 rue Carnot, 33130 Bègles

Renforcement Musculaire\*

Le lundi ou le vendredi sous réserve d'un accord de la mairie de Bègles pour le prêt de la salle

Marche Nordic Yoga® \*\*

Suivant les semaines, différents lieux de rendez-vous : Mussonville, Bois de Thouars, Mandavit ...