

Gymnastique Volontaire de Sèvres

renseignements : 06 08 93 20 40 - mail : gvdesevres92@gmail.com

site : <https://gvdesevres.comiti-sport.fr>

jours	horaires	cours	salles
-------	----------	-------	--------

Gymnastique adultes : dynamique - douce

lundi	08h45 - 09h45	Gym dynamique	Danse
	09h55 - 10h55	Gym dynamique	Escrime
	11h30 - 12h30	Gym seniors	Anna Pavlova
	11h15 - 12h15	Gym douce	Boxe
	18h15 - 19h15	Gym douce - Happy Gym	S.Polyvalente
Mardi	09h30 - 10h30	Gym douce	
	9h35 - 10h35	Fitball pour le dos/Pilates	Boxe
	10h40 - 11h40	Fitball pour le dos/Pilates	Boxe
	18h25 - 19h25	Gym dynamique	Gambetta
	19h30 - 20h30	Gym dynamique	Gambetta
Mercredi	09h00 - 10h00	Gym douce	Boxe
	09h30 - 10h30	Gym dynamique	S.Polyvalente
	10h00 - 11h00	Gym douce	Boxe
Jeudi	09h45 - 10h45	Fitball pour le dos/Pilates	Boxe
	10h30 - 11h30	Gym douce	Escrime
	19h30 - 20h30	Entraînement Global	S.Polyvalente
	19h30 - 20h30	Gym dynamique	Gambetta
	20h30 - 21h30	Gym dynamique	Gambetta
vendredi	09h45 à 10h45	Gym seniors	Salle de Boxe
	18h25 - 19h25	Gym dynamique	Gambetta
Samedi	09h00 - 10h00	Gym dynamique	Boxe
	11h30 - 13h00	Step Energy	Escrime

Fitness - Cardioboxing

Mardi	20h15 - 21h00	Cardioboxing	Salle de Boxe
	21h00 - 22h00	Fitness	Salle de Boxe

Stretching postural

mardi	18h30 - 19h30	Stretching Postural	S.Polyvalente
Jeudi	11h45 - 12h45	Stretching Postural	Escrime
vendredi	08h30 - 09h30	Stretching Postural	Danse
	11h00 - 12h00	Stretching Postural	Boxe

jours	horaires	cours	salles
-------	----------	-------	--------

Méthode Pilates - Méthode De Gasquet - Yoga

lundi	20h30 - 22h00	Yoga	Gambetta
Mardi	08h30 - 09h30	Pilates - Abdologie de Gasquet	Boxe
	20h30 - 21h30	Pilates de Gasquet	Gambetta
Mercredi	11h00 - 12h00	Pilates - Abdologie de Gasquet	Boxe
	18h00 - 19h00	Pilates - Abdologie de Gasquet	Boxe
Jeudi	08h30 - 09h30	Pilates - Abdologie de Gasquet	Boxe
	18h00 - 19h00	Pilates - Abdologie de Gasquet	Boxe
	18h30 - 19h30	Pilates de Gasquet	S.Polyvalente
	19h00 - 20h00	Pilates - Abdologie de Gasquet	Boxe
vendredi	20h30 - 21h30	Méthode de Gasquet	S.Polyvalente
	08h30 - 09h30	Pilates - Abdologie de Gasquet	Boxe
	19h30 - 20h30	Pilates de Gasquet	Gambetta
	20h30 - 21h30	Méthode de Gasquet	Gambetta

Marche sportive et nordique - BungyPump

lundi	8h45 - 09h45	Marche sportive	Parc St Cloud
vendredi	9h45 - 11h15	BungyPump	Parc St Cloud
Samedi	9h45 - 11h00	BungyPump	Parc St Cloud
	10h00 - 11h00	Marche sportive	Parc St Cloud
	11h15 à 12h30	BungyPump	Parc St Cloud

AquaGym'V Piscine

jours	horaires	cours
Lundi	12h00 - 13h00	Grand et Petit Bassin
	13h00 - 14h00	Petit Bassin + Running
	19h00 - 20h00	Aqua'Palmes
	20h00 - 20h45	Grand et Petit Bassin
	20h45 - 21h30	Petit Bassin
Mardi	12h00 - 13h00	Petit Bassin + Running
Jeudi	12h00 - 13h00	Grand et Petit Bassin
	13h00 - 14h00	Petit Bassin + Running
Vendredi	12h00 - 13h00	Grand et Petit Bassin

Lieux de pratique

Gymnase des Cent Gardes - 45 Grande Rue 92310 Sèvres
Centre Gevelot - rue Jules Gevelot 92310 Sèvres
Ecole Gambetta B - 2 rue Victor Hugo - 92310 Sèvres
Salle Polyvalente des Hauts de Sèvres - 9 route de Gallardon 92310 Sèvres
Parc de Saint Cloud - entrée Manufacture
Piscine de Sèvres - 19 rue Diderot 92310 Sèvres
Salle Anna Pavlova - Maison des Associations - 64 B rue des Binelles

