








EPGV SAISON 2022 2023

salle polyvalente du complexe sportif des Longrais **OU**
salle polyvalente de l'école publique des grands prés verts pour les ateliers 

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
M A T I N						9H-10H PILATES Marie GUEGAN
	11H30-12H30 GYM DYNAMIQUE Noëlla COELHO	10H30-11H30 QI GONG Jonathan GALLAGHER	11H-12H GYM DYNAMIQUE  Teddy CHASLES	11H-12H GYM DOUCE Hélène ARNOU		9H45 -11H15 BUNGY PUMP et MARCHE NORDIQUE Thomas BAGGLIONE
M I D I		11H30-12H30 QI GONG Jonathan GALLAGHER				
A P R E S - M I D I	14H-15H GYM CARDIO WELLNESS Hélène ARNOU			15H-16H GYM DYNAMIQUE Laurence GAPIHAN		
	14H45-16H15 MARCHE NORDIQUE Thomas BAGGLIONE					
S O I R		18H30-19H30 BODY ZEN  Marie GUEGAN	18H-19H15 DANSES DU MONDE Annick TRAVERS	19H15-20H15 GYM CARDIO WELLNESS Karine CARRY		
		19H30-20H30 BODY ZEN  Marie GUEGAN		20H15-21H15 ZUMBA Karine CARRY		
		20H30-21H30 PILATES  Marie GUEGAN				

<http://gymvolontaire-thorignefouillard.fr>

tel : 07 49 29 32 29

mail : gv35235@gmail.com



EPGV SAISON 2022 2023

salle polyvalente du complexe sportif des Longrais **OU**
salle polyvalente de l'école publique des grands prés verts pour les ateliers



<http://gymvolontaire-thorignefouillard.fr>

tel : 07 49 29 32 29

mail : gv35235@gmail.com