



GYMNASTIQUE ACTIVE MEYLAN – PLANNING DE VOS ACTIVITES 2022-2023

Contact : MGA ; C.Ouvrard 3, allée des Eyminées 38240 Meylan ou SMS 06.22.97.30.57

Mail : meylan.gym.active@gmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			9h30 - 10h30 * GYM Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	8h45h - 9h45 STRETCHING POSTURAL Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'Ancienne Mairie Naceira MAURE
		12h30 - 13h30 PILATES Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Thierry DELIERS	10h30- 11h30 * PILATES Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	9h45- 10h45 STRETCHING POSTURAL Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'Ancienne Mairie Naceira MAURE
17H-18H STRETCHING POSTURAL Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	12h15 - 13h15 PILATES Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Thierry DELIERS	18h - 19h RENFORCEMENT MUSCULAIRE Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Thierry DELIERS		
18H-19H STRETCHING POSTURAL Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	18h - 19h PILATES Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Hélène GAY	19h - 20h PILATES Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Thierry DELIERS		18h- 19h PILATES Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Thierry DELIERS
19H-20H STRETCHING POSTURAL Gymnase Béalière 3 Allée de la Roselière Hélène GAY	19h - 20h RENFORCEMENT MUSCULAIRE Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Hélène GAY	20h - 21h Enchaînements Yoga-Tai Chi- Pilates Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Thierry DELIERS	20h - 21h STEP ou L.I.A. Et RENFORCEMENT Mini-gymnase du Haut Meylan Chemin de l'ancienne Mairie Hélène GAY	19 h - 20 H * PILATES-YOGA Gymnase Béal 3 Allée de la Roselière Thierry DELIERS (Démarriage conditionné par 15 inscrits minimum)

Début des cours Lundi 5 Septembre 2022- Forum des associations le 03Septembre 2022 au Gymnase du CHARLAIX

INSCRIPTIONS sur le site WEB : <https://www.gym-active-meylan.fr> à partir du 22 aout 2022