

ADOPTER LE SPORT SANTÉ AVEC LA GYMNASTIQUE VOLONTAIRE MONTBÉLIARD

SAISON 2024-2025
(du 09 septembre 2024 au 27 juin 2025)



MONTBÉLIARD

Gym. Coteaux Jouvent DOJO
2 rue Oemichen - Quartier de la Petite Hollande
Gym. Coteaux Jouvent
18 rue Oemichen - Quartier de la Petite Hollande
Gym. André Boillat
12 route d'Héricourt
Salle polyvalente Victor Hugo
1 rue Boileau - Quartier de la Chiffogne

MATHAY

Mairie de Mathay
25 rue de la Mairie

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
STRETCHING 8h30 - 9h30 9h40 - 10h40 10h50 - 11h50 Gym. Coteaux Jouvent DOJO Martine Vincent	FITNESS PILATES 8h45 - 9h45 9h50 - 10h50 Gym. Coteaux Jouvent DOJO Jean-François Iber	MARCHE NORDIQUE 9h - 10h30 Rendez-vous donné via WhatsApp la veille Youssef Kabbouri	CROSS FITNESS 9h - 10h Gym. Coteaux Jouvent Céline Iber	GYM BODY ZEN 8h00 - 9h00 9h00 - 10h00 Gym. Coteaux Jouvent DOJO Jean-François Iber
RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO 17h30 - 18h30 18h30 - 19h30 Gym. André Boillat Salle A David Fadda	MARCHE NORDIQUE 18h - 19h30 Rendez-vous donné via WhatsApp la veille Youssef Kabbouri	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO 18h - 19h Mairie de Mathay Salle à l'étage Youssef Kabbouri	PILATES / YOGA 18h30 - 19h30 Gym. André Boillat Salle A Pauline Monteiro	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / CARDIO 18h - 19h Gym. André Boillat Salle A Youssef Kabbouri
PILATES / STRETCHING 19h30 - 20h30 Gym. André Boillat Salle A David Fadda	DANSE COUNTRY 18h30 - 19h30 Gym. André Boillat Salle A Martine Vincent	FIT DANSE LATINO 18h30 - 19h45 Salle Polyvalente Victor Hugo Mabelynn Cereceda		
	STEP 19h30 - 20h30 (débutant/initié) 20h30 - 21h30 (initié/confirmé) Gym. André Boillat Salle A Martine Vincent	STRETCHING POSTURAL 19h - 20h Gym. André Boillat Salle A Jean-François Iber		
		CROSS TRAINING / BODY ZEN 20h05 - 21h05 Gym. André Boillat Salle A Jean-François Iber		
				GYM DOUCE / STRETCHING 19h05 - 20h05 Gym. André Boillat Salle A Youssef Kabbouri

