



PROGRAMME EPGV Voglans-Viviers saison 2021/2022

ASSOCIATION EDUCATION PHYSIQUE & GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VOGLANS – VIVIERS

Place de la mairie 73420 VOGLANS epgvvoglansviviers@gmail.com

Renseignements donnés à titre indicatif et susceptible de modifications

LUNDI	Qi Gong	*	18h00 - 19h00	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Romain R
	Stretching	1	18h30 - 19h30	VOGLANS	Complexe Noel Mercier	Mélanie
	Cardio-renforcement musculaire	2	19h30 - 20h30			
MARDI	Gym Equilibre/Mémoire	*	9h00 - 10h00	VOGLANS	Complexe Noel Mercier	Stéphanie
	Stretching Postural	3	9h00 - 10h00	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Aurore
	Cardio-renforcement musculaire	4	18h30 - 19h30	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Mélanie
	Méthode Pilates	5	19h30 - 20h30			
	Zumba® - Kudurofit®	*	18h30 - 19h30	VOGLANS	Complexe Noel Mercier	Marjorie
	MNPPG *Intense	*	18h00 - 19h30	VIVIERS	Exterieur	Stéphanie
MERCREDI	Gym Equilibre Mémoire	*	9h00 - 10h00	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Stéphanie
	Renforcement musculaire	6	10h00 - 11h00	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Stéphanie
	Méthode Pilâtes	7	18h00 - 19h00	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Mélanie
	Capoeira-Cardio Training / Rythmes Brésiliens « Brasilia... »	*	18h00 - 19h00	VOGLANS	Complexe Noel Mercier	Hélène
	Combo Danse	*	19h15 - 20h15			
JEUDI	Renforcement musculaire	8	9h00 - 10h00	VOGLANS	Complexe Noel Mercier	Aurore
	Gym Douce	9	10h00 - 11h00			
	Cardio-Training - Hit Fitness (Boxing- Gym Suédoise)	10	18h30 - 19h30	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Stéphanie
	Stretching Tendance Yoga	11	19h30 - 20h30			
VENDREDI	Body Zen®	12	10h00 - 11h00	VIVIERS	Salle Henri Blanc	Karine

MNPPG : Marche Nordique Préparation Physique Générale

Agrément Jeunesse & Sport n° 73-S-1-01 Siret n° 410 935 902 000 24