







# PLANNING 2023/2024



Les cours débutent le lundi 11 septembre 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
<p>Pour nous contacter</p> <p>Privilégiez le mode de communication par mail. Merci</p> <p> <a href="mailto:contact@slogv.com">contact@slogv.com</a></p> <p> 06 63 59 06 75</p>	9h00 à 10h00 <b>Gym renfo musculaire</b>	9h30 à 10h30 <b>Gym parents/bébé</b>	9h00 à 10h00 <b>Gym renfo musculaire</b>	9h00 à 10h00 <b>Bien Être dynamique</b>	10h00 à 12h00 <b>Stage pendant les vacances scolaires</b>	
	10h10 à 11h10 <b>Actigym' séniors</b>		10h10 à 11h10 <b>Actigym' séniors</b>	10h10 à 11h10 <b>Gym'Pilates</b>		
	11h20 à 12h20 <b>Gym Douce</b>	11h20 à 12h20 <b>Gym Douce</b>	11h20 à 12h20 <b>Bien Être cool</b>			
<p>Suivez nous sur les réseaux</p> <p> <a href="http://www.slogv.com">www.slogv.com</a></p> <p> #slogv31</p>		14h00 à 15h15 <b>Gym Ados CM2 + collègue</b>	14h15 à 15h15 <b>Marche Nordique</b> (en cas d'intempérie, un cours de gym en salle aura lieu sur le même créneau horaire)		<p><b>INSCRIPTIONS</b></p> <p><b>8 septembre 2023 15h-18h</b> à la salle de gym</p> <p><b>9 septembre 2023 10h-17h</b> au Forum des Associations à SAINT LYS</p> <p><b>Où se déroulent les cours ?</b></p> <p>Cours à la salle de danse (COSEC)</p> <p>Cours enfants salle de gym</p> <p>Cours en extérieur</p> <p>Cours salle de gym</p>	
		15h30 à 16h30 <b>Gym CE2 / CM2</b>	17h à 18h <b>Gym Moyens /Grands</b>			17h à 18h <b>Gym Grands / CP</b>
	18h30 à 19h30 <b>Gym'Pilates</b>	16h45 à 17h45 <b>Gym Petits / Moyens</b>	18h à 19h <b>Gym CP/CE1</b>			19h à 20h <b>Cardio + renfo musculaire</b>
	18h50 à 19h50 <b>Stretching Zen</b>	18h15 à 19h15 <b>Zumba enfants</b> (à partir de 7 ans)				
19h35 à 20h35 <b>Gym'Pilates</b>	19h45 à 20h45 <b>Zumba</b>	19h30 à 20h30 <b>Gym renfo musculaire</b>	19h30 à 20h30 <b>Stretching</b>	20h à 21h <b>Gym posturale</b>		

Salle de gym : entrée par le parking Rue du Presbytère 31470 Saint-Lys (bâtiment au fond à droite)

Salle de danse du COSEC : 11 Chemin de Pillore 31470 Saint-Lys