CLUB
Gym Volontaire Lardenne
adherents.gvlardenne@gmail.com
gv-lardenne.e-monsite.com

PLANNING DES COURS

Saison 2025-2026

Lieux de Pratique à Toulouse : Gymnase du Petit Capitole, 153 bis avenue de Lardenne - Gymnase Ecole Primaire, 20 chemin Rocamadour - Maison de quartier, 30 rue d'Alembert – S.Polyvalente Teulière, 270, avenue de Lardenne

Ce programme peut subir des modifications, veuillez vérifier la dernière version sur notre site.

Lundi	08h30-09h30	GYM dynamique	Faouzi	Petit Capitole
	12h30-13h30	GYM dynamique	Corinne	Petit Capitole
	18h-19h	GYM Bien-être du soir	Alzira	École primaire
	19h-20h	Stretching	Alzira	École primaire
	19h-19h45	GYM Bien-être du soir	Pauline	S.Polyvalente Teulière
	19h45-20h30	Stretching	Pauline	S.Polyvalente Teulière
	18h30-19h30	Vita'Marche	Pascale	Extérieur Pt Cap
	20h-21h	CARDIO fun	Pascale	Ecole primaire
Mardi	10h00-11h15	Marche Nordique	Corinne	En extérieur
	15h-16h	GYM Seniors Adaptée	Delphine	Maison de quartier
	16h-17h	GYM Seniors Adaptée	Delphine	Maison de quartier
	19h-20h	Renforcement musculaire dynamique	Gaëtan	École primaire
	20h-21h	Renforcement musculaire dynamique	Gaëtan	École primaire
Mercredi	08h30-09h30	GYM Bien-être du matin	Pauline	Petit Capitole
	10h30-11h45	NORDIC-YOGA	Corinne	En extérieur
Nouveau	12h30-13h30	HIIT Training	Faouzi	Extérieur Pt Cap
Nouveau	16h00 -16h50	GYM Enfants 4 à 6 ans Gr1	Coline	Ecole primaire
	16h50-17h40	GYM Enfants 4 à 6 ans Gr2	Coline	Ecole primaire
	17h40-18h40	Kidi Fit Enfants de 7 à 12 ans	Coline	Ecole primaire
	18h45-20h15	Cardio Danse	Gaëtan	Ecole primaire
	20h15-21h30	Renforcement Postural & Stretching	Gaëtan	Ecole primaire
Jeudi	08h30-09h30	GYM Posturale (de Gasquet)	Faïza	Ecole primaire
Nouveau	10h à 11h	Yoga pour tous	Faïza	S.Polyvalente Teulière
	10h-11h15	Marche Nordique	Pascale	En extérieur
	12h30-13h30	GYM- cross training	Corinne	Petit Capitole
	15h-16h30	Marche Adaptée	Delphine	En extérieur
	18h30-19h45	Marche Nordique	Pascale	En extérieur
	19h15-20h15	Pilates	Pauline	Ecole primaire
Vendredi	08h30-09h30	Pilates	Faouzi	Petit Capitole
	9h45-10h45	Gym Oxygène	Corinne	En extérieur
	18h-19h	Gym Dynamique	Alzira	Ecole primaire
	19h-20h	Yoga dynamique	Alzira	Ecole primaire
Samedi	11h30-12h30	HIIT Training	Faouzi	En extérieur

Renseignements auprès du Codir (Comité Directeur) pour :

Mercredi	10h30-12h	Sport sur ordonnance (SSO)	Faouzi	Maison de quartier

COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES Au **gymnase de l'école primaire, de 19h00 à 20 h00**		
Toussaint (18 oct au 2nov)	**Hiver (21 fév au 09 mars)**	**Printemps (18 avril au 03 mai)**
Mardi 21 octobre et Jeudi 30 octobre	*Mardi 24 février et Jeudi 5 mars*	*Mardi 21 avril et Jeudi 30 avril*