

# CLUB GV OLORON - PROGRAMME JOURNALIER-SAISON 2024 / 2025

<b>LUNDI</b>	Marche haute montagne	Sur inscription en début de saison	RdV Salle Palas	Maguy
	Marche moyenne montagne		RdV Stade St Pée	Martine
	Aquagym	16h45 - 17h30	Piscine Oloron	Sylvain
		18h30 - 19h15		
Yoga	18h00 - 19h15	Salle de danse Sègues	Emmanuelle	
<b>MARDI</b>	Pilates	9h30 - 10h30	Salle Palas 2	Hélène
	Aéro Move/ Aérobic	10h30 - 11h30		
	Marche en campagne	Départ 13h45	RdV Salle Palas	Tony
	Yoga	16h30 - 17h45	Salle de danse Sègues	Juliette
	Yoga	18h30 - 19h45	Salle Polyvalente Sègues	Lucie
	Qi Gong	18h15 - 19h30	Mairie de Bidos	Brigitte
	Renforcement musculaire	20h30 - 21h30	Salle Palas 2	Michel
<b>MERCREDI</b>	Qi Gong	10h00 - 11h15	Mairie de Bidos	Brigitte
	Zumba-danses du monde	18h15 - 19h15	Mairie de Bidos	Alizé
		19h15 - 20h15		
	Yoga	20h15 - 21h30	Salle de Danse Sègues	Emmanuelle
Gym douce/gym du dos	20h15 - 21h15	Salle Palas 2	Michel	
<b>JEUDI</b>	Renforcement musculaire	9h30 - 10h30	Salle Palas 2	Juliette
	Pilates	10H30 - 11h30		
	Sophrologie	10h30 - 11h45	Salle de danse Sègues	Mélanie
	Marche Nordique	14h00 - 16h00	Lieu définit par Geneviève	Geneviève
	Yoga	15h30 - 16h45	Salle de Danse Sègues	Juliette
	Yoga	18h15 - 19h30	Salle Bel Automne	Lucie
	Pilates	17h00 - 18h00	Salle multi-activités Palas	Hélène
	Aquagym	16h45 - 17h30	Piscine Oloron	Sylvain
18h30 - 19h15				
<b>VENDREDI</b>	Gymball/ Fitball	9h00 - 10h00	Salle Palas 2	Michel
	Yoga	9h15 - 10h30	Salle de danse Sègues	Juliette
	Renforcement musculaire	12h15 - 13h15	Salle Palas 2	Michel
<b>SAMEDI</b>	Marche nordique	14h30 - 16h30	Lieu définit par Geneviève	Geneviève
	Renforcement musculaire	9h30 - 10h30	Salle Palas 2	Michel
	Gym douce/gym du dos	10h30 - 11h30		