



GYMnastique VOLontaire VELizienne

PLANNING DES COURS SAISON 2025 / 2026



Yvelines
Conseil général

sous réserve de modifications

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	SALLES
Lundi	9h30 à 10h30	Dance Move	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Body and Mind Renfo/Mobilité/Stretching	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	9h30 à 10h30	Stretching	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	10h30 à 11h30	Gym douce	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Jeanne	Gymnase Mozart Borotra
	19h00 à 20h00	Pilâtes	Jeanne	Gymnase Mozart Borotra
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Grégory	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	18h00 à 19h00	Gym /Pilates	Ina	Gymnase Jean Macé Vélizy bas

Mardi	9h00 à 10h00	Gym tonique	Gregory	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	9h30 à 10h30	Renforcement musculaire	Catherine Jégou	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Gym Yoga	Catherine Jégou	Salle polyvalente - Wagner
	9h30 à 10h30	Gym Sénior	Jeanne	Centre Ravel - Salle Lifar
	18h00 à 19h00	Fit-dance	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	19h00 à 20h00	Stretching	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	20h00 à 21h00	QI GONG *	Beate Gahr	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille

Mercredi	9h00 à 10h00	Body Sculpt	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	10h00 à 11h00	Pilâtes	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	18h30 à 19h30	Port de Bras	Ina	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	19h30 à 20h30	Renfo Cuisses/abdo/Fessiers	Catherine Jégou	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	20h30 à 21h30	Pilâtes	Catherine Jégou	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille

Jeudi	9h30 à 10h30	Body Sculpt	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	10h30 à 11h30	Pilâtes	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	10h00 à 11h00	Gym douce	Ina	Salle polyvalente - Wagner
	11h00 à 12h00	Mobilité/Stretching/Relaxation	Ina	Salle polyvalente - Wagner
	12h15 à 13h15	Pilâtes	Ina	Salle polyvalente - Wagner
	18h00 à 19h00	Gym Remise en Forme	Théo	Gymnase Jean Macé Vélizy bas
	18h30 à 19h30	Gym Yoga	Catherine Jégou	Salle danse 2 Espace J.L. Vazeille
	19h00 à 20h00	Body Sculpt	Gregory	Gymnase Mozart Borotra

Vendredi	9h00 à 10h00	Gym tonique	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	10h00 à 11h00	Stretching	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	11h00 à 12h00	Gym Entretien	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	19h00 à 20h00	Fit-dance	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Pyolâtes	Valérie	Salle danse 2 Espace J.L. Vazeille

Samedi	9h00 à 10h00	Pilâtes (réservé aux actifs)	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	10h00 à 11h00	Renfo Cuisses/abdo/Fessiers	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	11h00 à 12h00	Zumba	Leïla	Salle polyvalente - Wagner

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	EXTERIEUR
Mardi	14h30 à 16h00	Marche Nordique Confirmés	Gregory	Voir le planning des randonnées
Jeudi	14h00 à 16h00	Randonnées Pédestres Rythme Modéré	Noëlle	Voir le planning des randonnées
Vendredi	14h30 à 16h00	Marche Nordique Débutants et Intermédiaires	Gregory	Voir le planning des randonnées

ADRESSE DES SALLES	
Gymnase Mozart Borotra	13 rue de la Division Leclerc VELIZY
Espace Jean-Lucien Vazeille - Salle danse 1 et 2	1 rue Exelmans VELIZY
Centre Ravel - Salle Lifar	25 avenue Louis Bréguet VELIZY
Centre sportif R.Wagner - Salle polyvalente	17 avenue Robert Wagner
Gymnase Jean Macé	3 rue Sergent de Nève 78140 VELIZY BAS

* jusqu'au 20/12/25 - maintenu toute la saison si nombre de participants suffisant

N'hésitez pas à vous tenir informés sur le site www.gymvolvel.com ou bien auprès de Vélizy Asso 01 84 73 06 69
Pour nous contacter : contact@gymvolvel.com