

LUNDI	MARDI	MERCREDI - GILLY	MERCREDI - GLAND	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08h30 - 09h20 GILLY 6 personnes Renforcement avec méthode mixte*	Matin - GILLY Coaching privé ou bilan CAP RDV sur demande	08h45 - 09h35 GILLY 6 personnes Renforcement avec méthode mixte*	08h45 - GLAND Groupe course à pied faux débutant à moyen	08h45 - GILLY 6 personnes Renforcement avec méthode mixte*	08h30 - 10h00 GILLY Coaching privé ou bilan CAP RDV sur demande	Groupe TRAIL et COURSE NATURE lieu à définir
09h30 - 10h15 GILLY - 3 personnes Cours semi-privés remise en forme		09h40 - 10h40 GILLY coaching privé et ou groupe PRO-JET	09h45 - GLAND Groupe course à pied Débutant (n'ayant jamais couru)	09h45 GILLY coaching privé ou bilan CAP	10h30 - 11h30 Groupe PRO-JET	
10h15 - 11h45 Coaching privé ou bilan CAP						
19h30 - 20h20 GILLY groupe Renforcement avec méthode mixte*	17h00 à 20h00 GILLY Coaching privé ou bilan CAP RDV sur demande	19h00 à 20h30 GILLY Coaching privé ou bilan CAP RDV sur demande	FERME	18h30 - NYON Groupe course à pied débutant à intermédiaire	17h00 à 20h00 GILLY Coaching privé ou bilan CAP RDV sur demande	FERME
20h30 - 21h20 GILLY Groupe Renforcement avec méthode mixte*				19h30 - NYON Groupe course à pied EXPERTS		