



**OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2024**



**ACTIVITES GYMNQUES, DANSE, QI GONG**

**REPRISE DES ACTIVITES LE MERCREDI 25 SEPTEMBRE**

**PAS D'ACTIVITES pendant les vacances scolaires :**  
**du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2024 inclus**  
**du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2025 inclus**

**GYMNASE RESAL**

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

**MERCREDI**

**Gym active** : de 8h30 à 9h15

**Gym douce** : de 9h30 à 10h15

**Qi gong** : de 10h15 à 11h15

**VENDREDI**

**Danse** : de 8h45 à 9h45

**Gym active** : de 10h à 10h45

**Gym douce** : de 11h à 11h45

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- \* veiller à respecter ses choix individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi : gym active, douce, danse, Qi Gong)
- \* et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

**Coordonnées des animateurs :**

**Claudine COQUILLARD** - 06 76 62 54 99 (gymnastique)  
**Claude GONNOT** - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88 (gymnastique)  
**Gilles MARCHAL** - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)  
**Joël FAVROT** - 06 52 62 05 03 (gymnastique)

**Jean SERIO** - 07 83 07 74 53 (danse)

**Patrick PLESIAT** - 06 48 37 50 83 (Qi Gong)

**\*\*\***

**En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...**  
**112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**