

Planning 2025 - 2026

Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi	Vendredi		Dimanche		
Gymnase Rousseau		Gymnase Rousseau		Gymnase Rousseau		Gymnase Rousseau		Parc ou piste		
Grande Salle	Petite Salle	Grande Salle	Petite Salle	Grande Salle	Grande Salle	Grande Salle	Petite Salle			
	8h45 - 9h45 Amélie Gym dynamique									
9h - 10h Rémy Gym dynamique		9h - 10 h Nasser Gym dynamique	9h - 10h Amélie Gym entretien		9h - 10h Gwenaëlle Gym dynamique	9h - 10h Stéphanie B. Spécifique dos	9h - 10h Cécile Gym avec enchainements			
10h - 11h Rémy Gym entretien	9h45 - 10h45 Amélie Pilates	10h - 11h Nasser Gym entretien	10h - 11h Amélie Gym douce et Zen		10h - 11h Gwenaëlle Gym entretien	10h - 11h Stéphanie B. Gym dynamique	10h - 11h Cécile Equilibre-coordo mémoire	10h30 - 12h		
11h - 12h Quentin Gym douce	10h45 - 11h45 Amélie Pilates	11h - 12h Amélie Gym dynamique	11h - 12h Kévin Pilates		11h - 12h Gwenaëlle Etirements Assouplissements	11h - 12h Stéphanie B. Pilates	11h - 12h Cécile Gym douce		Stéphanie I Course	
Gymnase Delaune 11h30 - 12h30 Nasser Equilibre						Gymnase Delaune 14h - 15h Rémy A.P.A.				
15h - 16h Cécile Danses	15h - 16h Nasser Etirements Assouplissements				En extérieur 14h - 15h45 Rémy Marche Nordique					
16h - 17h Cécile Danses										
17h - 18h Stéphanie I Danses en ligne					17h - 18h Stéphanie I. Zumba ® débutants					
18h - 19h Stéphanie I Gym dynamique					18h - 19h Stéphanie I. Gym dynamique					
19h - 20h Stéphanie I Zumba ®					19h - 20h Stéphanie I. Body Zen				19h - 20h Stéphanie I. Kuduro ou Cardio-training	
20h - 21h Stéphanie I Gym dynamique										
					18h15 - 19h15 Rémy Body Zen				18h30 - 19h30 Nasser Gym dynamique	20h30 - 21h30 Dominique Yoga
									19h30-20h30 Nasser Pilates	

Gymnastique douce, d'entretien, dynamique - Renforcement musculaire - Danses - Zumba Equilibre - Etirements - Assouplissements - Body zen - Yoga	Pilates 1 h / semaine	Marche Nordique 1 h 45 / semaine	APA - Activité Physique Adaptée	Courir Sport-Santé
Cotisation "Gymnastique" : 153 € (dont licence 32,50 €)	Gym + 20 €	Gym + 50 €	113 € (dont licence 32,50 €)	188 € (dont licence 32,50 €)