

Planning 2026 - 2027

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		
9h - 10h Rémy Gym dynamique	9h - 10 h Amélie 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	10h30 - 12h Stéphanie I Course	
10h - 11h Rémy Gym entretien	10h - 11h 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		
11h - 12h Quentin Gym douce	11h - 12h Amélie Pilates	11h - 12h Amélie Spécifique dos	11h - 12h Kévin Pilates		11h - 12h Gwenaëlle Etirements Assouplissements	11h - 12h Cécile Gym douce	11h - 12h Stéphanie B. Pilates		
Gymnase Delaune 11h30 - 12h30 Nasser Equilibre						En extérieur 14h - 15h45 Rémy Marche Nordique	Gymnase Delaune 14h - 15h Rémy A.P.A.		
15h - 16h Cécile Danses	15h - 16h Nasser Etirements Assouplissements								
16h - 17h Cécile Danses									
17h - 18h Stéphanie I Danses en ligne									
18h - 19h Stéphanie I Gym dynamique									18h15 - 19h15 Rémy Body Zen
19h - 20h Stéphanie I Zumba ®									18h30 - 19h30 Nasser Gym dynamique
20h - 21h Stéphanie I Gym dynamique									
				20h30 - 21h30 Dominique Yoga					