

## 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	8h45 - 9h45 Amélie Gym dynamique	9h - 10h 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  Stéphanie I Course
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	
<b>Gymnase Delaune</b> 11h30 - 12h30 Nasser Equilibre								
15h - 16h Cécile Danses	15h - 16h Nasser Etirements Assouplissements				<b>En extérieur</b> 14h - 15h45 Rémy Marche Nordique	<b>Gymnase Delaune</b> 14h - 15h Rémy A.P.A.		
16h - 17h Cécile Danses								
17h - 18h Stéphanie I Danses en ligne					17h - 18h Stéphanie I. Zumba ® débutants			
18h - 19h Stéphanie I Gym dynamique		18h15 - 19h15 Rémy Body Zen		18h30 - 19h30 Nasser Gym dynamique	18h - 19h Stéphanie I. Gym dynamique			
19h - 20h Stéphanie I Zumba ®				19h30-20h30 Nasser Pilates	19h - 20h Stéphanie I. Body Zen		19h - 20h Stéphanie I. Kuduro ou Cardio-training	
20h - 21h Stéphanie I Gym dynamique				20h30 - 21h30 Dominique Yoga				

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