

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 - 10h Amélie Gym dynamique	9h - 10h Nasser Gym dynamique	9h - 10h Amélie Gym entretien		9h - 10h Gwenaelle Gym dynamique	9h - 10h Stéphanie B. Spécifique dos	9h - 10h Cécile Gym avec enchainements	
10h - 11h Rémy Gym entretien	10h - 11h Amélie Pilates	10h - 11h Nasser Gym entretien	10h - 11h Amélie Gym douce et Zen		10h - 11h Gwenaelle Gym entretien	10h - 11h Stéphanie B. Gym dynamique	10h - 11h Cécile Equilibre-coordo mémoire	10h30 - 12h
11h - 12h Quentin Gym douce	11h - 12h Amélie Pilates	11h - 12h Amélie Gym dynamique	11h - 12h Kévin Pilates		11h - 12h Gwenaelle Etirements Assouplissements	11h - 12h Stéphanie B. Pilates	11h - 12h Cécile Gym douce	Stéphanie I Course
Gymnase Delaune 11h30 - 12h30 Nasser Equilibre					En extérieur 14h - 15h45 Rémy Marche Nordique		Gymnase Delaune 14h - 15h Rémy A.P.A.	
15h - 16h Cécile Dances	15h - 16h Nasser Etirements Assouplissements							
16h - 17h Cécile Dances								
17h - 18h Stéphanie I Dances 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	
20h - 21h Stéphanie I Gym dynamique				20h30 - 21h30 Dominique Yoga				

Gymnastique douce, d'entretien, dynamique - Renforcement musculaire - Dances - 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 €)