

PLANNING GYM'V 2026/2027

LUNDI	10:00 - 11:00 PILATES GROUPE 1 Omnisport s/s piscine tous publics niveau 1 Cissy	11:00 - 12:00 PILATES GROUPE 2 Omnisport s/s piscine tous publics niveau 1 Cissy	12:00 - 13:00 EQUILIBRE Magne Gym tous publics Maria-Carmen	14:00 - 16:00 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart confirmés Coco	16:00 - 17:00 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart débutants Coco	17:30 - 18:30 GYMNASTIQUE DOS Magne Dojo tous publics Coco	18:30 - 19:30 STRETCHING Magne Dojo tous publics Coco	18:30 - 19:30 HIIT 🏃 La Palestre tonique Eleni	19:30 - 20:30 YOGA VINYASA La Palestre tonique Eleni		
MARDI	9:00 - 10:00 RÉVEIL MUSCULAIRE Omnisport s/s piscine tous publics Daria	10:00 - 11:00 GYM DOUCE Omnisport s/s piscine tous publics Daria	10:00 - 11:00 BARRE AU SOL H.L Barolet tous publics Cissy	11:00 - 12:00 ZUM' BA LIGHT 🏃 GROUPE 1 H.L Barolet tous publics Cissy	11:00 - 12:00 YOGA - STRETCHING Omnisport s/s piscine tous publics Lydia	12:00 - 13:00 FITNESS H.L Barolet tous publics Maria-Carmen	16:40 - 17:40 GYMNASTIQUE DOS Omnisport s/s piscine tous publics Coco	18:00 - 19:00 HATHA YOGA Marceau tous publics Roberta	18:00 - 19:00 PILÂTES H.L Barolet tous publics Cissy	19:00 - 20:00 YIN-SOPHRO H.L Barolet tous publics Sylvie	19:00 - 20:15 HATHA YOGA Marceau tous publics Roberta
MERCREDI	9:00 - 10:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Gym tous publics Sylvie	9:00 - 10:00 PILÂTES Omnisport s/s piscine tous publics niveau 2 Cissy	10:00 - 11:00 ASSOULPISSEMENT Omnisport s/s piscine tous publics Cissy	11:00 - 12:00 EQUILIBRE Omnisport s/s piscine tous publics Lydia	17:45 - 18:45 BARRE AU SOL Marceau tous publics Maria-Carmen	19:00 - 20:00 POWER SCULPT 🏃 La Palestre tonique Eleni	20:00 - 21:00 STRETCHING La Palestre tous publics Eleni	20:00 - 22:00 VOLLEY BALL Loisir 🏐 Michelet tonique Christophe			
JEUDI	9:00 - 10:15 HATHA YOGA H.L Barolet tous publics Roberta	10:45 - 11:45 ZUM' BA LIGHT 🏃 GROUPE 2 H.L Barolet tous publics Cissy	11:45 - 12:45 PILÂTES H.L Barolet tous publics niveau 2 Cissy	14:15 - 16:15 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart débutant Coco	18:30 - 19:30 ENER'QI GONG 18 Bleuzen tous publics Sylvie	18:30 - 19:30 ZUMBATONIQUE Dambron tonique Gaël	19:30 - 20:30 FIT&PILÂTES 18 Bleuzen tonique Sylvie				
VENDREDI	9:00 - 10:00 EQUILIBRE Omnisport s/s piscine tous publics Maria-Carmen	9:00 - 10:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Gym tous publics Eleni	10:15 - 11:15 POWER SCULPT Omnisport s/s piscine tous publics Eleni	12:00 - 13:00 POSTURAL'BALL (swiss ball) Omnisport s/s piscine tous publics Coco	18:00 - 19:00 CROSS-CARDIO Magne dojo tonique Marouan	18:30 - 19:30 HATHA YOGA Dambron tous publics Lydia	19:00 - 20:00 PILÂTES TONIQUE Magne dojo tonique Marouan				
SAMEDI	9:00 - 10:00 code remplacé temporairement par Renforcement s/s piscine avec Eleni COUSSE / STRETCHING Omnisport s/s piscine tous publics Eleni	9:15 - 10:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Omnisport s/s piscine tous publics Eleni (temporaire)	10:00 - 11:00 code remplacé temporairement par Mix Endurance / Body Barre à Omnisport s/s piscine avec Eleni STRETCHING / BODY BARRE Omnisport s/s piscine tous publics Eleni	10:15 - 11:15 MIXE ENDURANCE / BODY BARRE Omnisport s/s piscine tous publics Eleni (temporaire)	11:00 - 12:00 code remplacé temporairement par Stretching ou Yoga à Omnisport s/s piscine avec Eleni REPOS Omnisport s/s piscine tous publics Eleni	11:15 - 12:15 STRETCHING Omnisport s/s piscine tous publics Eleni (temporaire)					

INSTALLATIONS SPORTIVES - VANVES 92170 :

- **18 Bleuzen** : 18 rue Jean Bleuzen. Interphone : salle en sous sol.
- **H.L Barolet** : 12 Rue Larmeroux. Interphone : "Salle des Cinéastes" au dessus de la piscine, au fond du parking 1er étage.
- **Marceau** : 22 rue Marceau. Interphone : salle de danse (côté du square).
- **Magne** : 10-12 Rue Danton. **Dojo** : à gauche en bas des escaliers. **Omnisport** : à droite en bas des escaliers. **Gym** : salle tout en bas au fond.
- **La Palestre** : 38 rue Antoine Fratacci. A côté de l'école Cabourg.
- **Michelet** : Entrée 42 bd du Lycée (Lycée Michelet).
- **Omnisport s/s piscine** : 12 Rue Larmeroux. Au sous-sol par les escaliers à gauche de la piscine.
- **Bois de Clamart** : RDV au carrefour de l'Anémomètre. Covoiturage possible.
- **Dambron** : 39 rue J.B. Potin ou 29 av. du Dr François Arnaud (Stade).

 Cours avec tennis propres