



PLANNING CLUB GYM'V 2025 / 2026



Cours avec tennis propres

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	14:15 - 17:15 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart tous publics Coco	18:00 - 19:00 GYMNASTIQUE DOS Marceau tous publics Coco	18:30 - 19:30 STRETCHING Magne Dojo tous publics Evelyne	19:00 - 20:00 STRETCHING Marceau tous publics Coco	18:45 - 19:45 CIRCUIT TRAINING Michelet tonique Eleni	19:45 - 20:45 YOGA VINYASA Michelet tonique Eleni
MARDI	09:00 - 10:30 RÉVEIL MUSCULAIRE Omnisport s/s piscine tous publics Evelyne	10:30 - 12:00 GYM DOUCE Omnisport s/s piscine tous publics Evelyne	10:30 - 11:30 BARRE AU SOL H.L Barolet tous publics Cissy	16:40 - 17:40 GYMNASTIQUE DOS Omnisport s/s piscine tous publics Coco	18:00 - 19:00 HATHA YOGA Marceau tous publics Roberta	19:00 - 20:15 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	
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 ASSOUPPLISSEMENT Omnisport s/s piscine tous publics Cissy	11:00 - 12:00 STRECH'YOGA Omnisport s/s piscine tous publics Evelyne	17:45 - 18:45 BARRE AU SOL Marceau tous publics Maria-Carmen	18:00 - 19:00 POWER SCULPT Magne Omnisport tonique Eleni	19:00 - 20:00 STRETCHING Magne Omnisport tous publics Eleni	20:00 - 22:00 VOLLEY BALL Loisir Michelet (Grand Gym) tonique Christophe	
JEUDI	9:00 - 10:15 HATHA YOGA H.L Barolet tous publics Roberta	10:45 - 11:45 ZUM' BA LIGHT H.L Barolet tous publics Cissy	11:45 - 12:45 PILÂTES H.L Barolet 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	19:30 - 20:30 PILÂTES 18 Bleuzen tous publics 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	12:00 - 13:00 BODY ZEN Magne Dojo tonique Sylvie	18:00 - 19:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Dojo tonique Eleni	19:00 - 20:00 YIN YOGA Magne Dojo tous publics Eleni	19:00 - 20:00 HATHA YOGA Dambron tous publics Lydia	
SAMEDI	9:00 - 10:00 CUISSE ABDO-FESSIERS Marceau tous publics Eleni	9:15 - 10:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Omnisport s/s piscine tous publics Evelyne	10:00 - 11:00 STRETCHING ou YOGA VINYASA Marceau tous publics Eleni	10:15 - 11:30 BODY BARRE Omnisport s/s piscine tous publics Evelyne	11:00 - 12:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Marceau tous publics Eleni	11:30 - 12:30 STRETCHING Omnisport s/s piscine tous publics Evelyne			

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.

- **Michelet** : Entrée 42 rue 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).