



# PLANNING CLUB GYM'V 2025 / 2026



Cours avec tennis propres

LUNDI	10:00 - 11:00 <b>PILATES GROUPE 1</b> Omnisport s/s piscine tous publics niveau 1 <b>Cissy</b>	11:00 - 12:00 <b>PILATES GROUPE 2</b> Omnisport s/s piscine tous publics niveau 1 <b>Cissy</b>	12:00 - 13:00 <b>EQUILIBRE</b> Magne Gym tous publics <b>Maria-Carmen</b>	14:15 - 16:15 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Bois de Clamart confirmés <b>Coco</b>	16:15 - 17:15 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Bois de Clamart débutants <b>Coco</b>	18:00 - 19:00 <b>GYMNASTIQUE DOS</b> Marceau tous publics <b>Coco</b>	18:30 - 19:30 <b>STRETCHING</b> Magne Dojo tous publics <b>Evelyne</b>	19:00 - 20:00 <b>STRETCHING</b> Marceau tous publics <b>Coco</b>	18:45 - 19:45 <b>CIRCUIT TRAINING</b> Michelet tonique <b>Eleni</b>	19:45 - 20:45 <b>YOGA VINYASA</b> Michelet tonique <b>Eleni</b>
	MARDI	9:00 - 10:30 <b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Evelyne</b>	10:30 - 12:00 <b>GYM DOUCE</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Evelyne</b>	10:30 - 11:30 <b>BARRE AU SOL</b> H.L Barolet tous publics <b>Cissy</b>	11:30 - 12:30 <b>ZUM' BA LIGHT GROUPE 1</b> H.L Barolet tous publics <b>Cissy</b>	16:40 - 17:40 <b>GYMNASTIQUE DOS</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Coco</b>	18:00 - 19:00 <b>HATHA YOGA</b> Marceau tous publics <b>Roberta</b>	19:00 - 20:15 <b>HATHA YOGA</b> Marceau tous publics <b>Roberta</b>	18:00 - 19:00 <b>PILÂTES</b> H.L Barolet tous publics <b>Cissy</b>	19:00 - 20:00 <b>YIN-SOPHRO</b> H.L Barolet tous publics <b>Sylvie</b>
MERCREDI		9:00 - 10:00 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Magne Gym tous publics <b>Sylvie</b>	9:00 - 10:00 <b>PILÂTES</b> Omnisport s/s piscine tous publics niveau 2 <b>Cissy</b>	10:00 - 11:00 <b>ASSOUPLISSEMENT</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Cissy</b>	11:00 - 12:00 <b>STRECH'YOGA</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Evelyne</b>	17:45 - 18:45 <b>BARRE AU SOL</b> Marceau tous publics <b>Maria-Carmen</b>	18:00 - 19:00 <b>STRETCHING</b> Magne Dojo tonique <b>Eleni</b>	19:00 - 20:00 <b>POWER SCULPT</b> Magne Omnisport tous publics <b>Eleni</b>	20:00 - 22:00 <b>VOLLEY BALL Loisir</b> Michelet (Grand Gym) tonique <b>Christophe</b>	
	JEUDI	9:00 - 10:15 <b>HATHA YOGA</b> H.L Barolet tous publics <b>Roberta</b>	10:45 - 11:45 <b>ZUM' BA LIGHT GROUPE 2</b> H.L Barolet tous publics <b>Cissy</b>	11:45 - 12:45 <b>PILÂTES</b> H.L Barolet niveau 2 <b>Cissy</b>	14:15 - 16:15 <b>MARCHE NORDIQUE</b> Bois de Clamart débutant <b>Coco</b>	18:30 - 19:30 <b>ENER'QI GONG</b> 18 Bleuzen tous publics <b>Sylvie</b>	19:30 - 20:30 <b>PILÂTES</b> 18 Bleuzen tous publics <b>Sylvie</b>			
VENDREDI		9:00 - 10:00 <b>EQUILIBRE</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Maria-Carmen</b>	9:00 - 10:00 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Magne Gym tous publics <b>Eleni</b>	10:15 - 11:15 <b>POWER SCULPT</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Eleni</b>	12:00 - 13:00 <b>POSTURAL BALL (swiss ball)</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Coco</b>	12:00 - 13:00 <b>BODY ZEN</b> Magne Dojo tonique <b>Sylvie</b>	18:00 - 19:00 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Magne Dojo tonique <b>Eleni</b>	19:00 - 20:00 <b>YIN YOGA</b> Magne Dojo tous publics <b>Eleni</b>	19:00 - 20:00 <b>HATHA YOGA</b> Dambon tous publics <b>Lydia</b>	
	SAMEDI	9:00 - 10:00 <b>CUISSE ABDO-FESSIERS</b> Marceau tous publics <b>Eleni</b>	9:15 - 10:15 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Evelyne</b>	10:00 - 11:00 <b>STRETCHING ou YOGA VINYASA</b> Marceau tous publics <b>Eleni</b>	10:15 - 11:30 <b>BODY BARRE</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Evelyne</b>	11:00 - 12:00 <b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b> Marceau tous publics <b>Eleni</b>	11:30 - 12:30 <b>STRETCHING</b> Omnisport s/s piscine tous publics <b>Evelyne</b>			

## 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 bd du Lycée ( Lycée Michelet).
- **Omnisport s/s piscine** : 12 Rue Larmeroux. Au sous-sol par les escaliers à gauche de la piscine.
- **is de Clamart** : RDV au carrefour de l'Anémomètre. Covoiturage pos
- **Dambon** : 39 rue J.B. Potin ou 29 av. du Dr François Arnaud (Sta