



PLANNING PROVISoire CLUB GYM'V 2025 / 2026 *

* Sous réserve de modification



LUNDI	9:00 - 10:00 EQUILIBRE Omnisport s/s piscine tous public Maria-Carmen	10:00 - 11:00 PILATES GROUPE 1 Omnisport s/s piscine tous public niveau 1 Cissy	11:00 - 12:00 PILATES GROUPE 2 Omnisport s/s piscine tous public niveau 1 Cissy	14:15 - 17:15 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart tous public Coco	18:00 - 19:00 GYMNASTIQUE DOS Marceau tous public Coco	18:30 - 19:30 STRETCHING Magne Dojo tous public Evelyne	19:00 - 20:00 STRETCHING Marceau tous public Coco	18:45 - 19:45 CIRCUIT TRAINING La Palestre tonique Eleni	19:45 - 20:45 YOGA VINYASA La Palestre tonique Eleni
MARDI	09:00 - 10:30 RÉVEIL MUSCULAIRE Omnisport s/s piscine tous public Evelyne	10:30 - 12:00 GYM DOUCE Omnisport s/s piscine tous public Evelyne	10:30 - 11:30 BARRE AU SOL H.L Barolet tous public Cissy	16:40 - 17:40 GYMNASTIQUE DOS Omnisport s/s piscine tous public Coco	18:00 - 19:00 HATHA YOGA A déterminer tous public Roberta	19:00 - 20:15 HATHA YOGA A déterminer tous public Roberta	18:00 - 19:00 PILÂTES H.L Barolet tous public Cissy	19:00 - 20:00 YIN-SOPHRO H.L Barolet tous public Sylvie	
MERCREDI	9:00 - 10:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Gym tous public Sylvie	9:00 - 10:00 PILÂTES Omnisport s/s piscine tous public niveau 2 Cissy	10:00 - 11:00 ASSOUPPLISSEMENT Omnisport s/s piscine tous public Cissy	11:00 - 12:00 STRECH'YOGA Omnisport s/s piscine tous public Evelyne	18:00 - 19:00 POWER SCULPT Omnisport s/s piscine tonique Eleni	19:00 - 20:00 STRETCHING Omnisport s/s piscine tous public Eleni	A déterminer ** BARRE AU SOL 18 Bleuzen tous public Maria-Carmen	20:00 - 22:00 VOLLEY BALL Loisir Michelet (Grand Gym) tonique Christophe	
							** de 18:30 à 19:30 ou de 19:30 à 20:30		
JEUDI	9:00 - 10:15 HATHA YOGA H.L Barolet tous public Roberta	10:45 - 11:45 ZUMBA Gold H.L Barolet tous public Cissy	11:45 - 12:45 PILÂTES H.L Barolet tous public niveau 1 Cissy	14:15 - 16:15 MARCHE NORDIQUE Bois de Clamart débutant Coco	18:30 - 19:30 ENER'QI GONG 18 Bleuzen tous public Sylvie	19:30 - 20:30 PILÂTES 18 Bleuzen tous public Sylvie			
VENDREDI	9:00 - 10:00 EQUILIBRE Omnisport s/s piscine tous public Maria-Carmen	9:00 - 10:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Gym tous public Eleni	10:15 - 11:15 POWER SCULPT Omnisport s/s piscine tous public Eleni	12:00 - 13:00 POSTURAL'BALL (swiss ball) Omnisport s/s piscine tous public Coco	12:00 - 13:00 BODY ZEN Magne Dojo tous public Sylvie	18:30 - 19:30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Magne Dojo tonique Eleni	19:30 - 20:30 YIN YOGA Magne Dojo tous public Eleni	19:00 - 20:00 HATHA YOGA Dambron tous public Lydia	
SAMEDI	9:00 - 10:00 CUISSÉ ABDO-FESSIERS Marceau tous public Eleni	9:15 - 10:15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Omnisport s/s piscine tous public Evelyne	10:00 - 11:00 STRETCHING ou YOGA VINYASA Marceau tous public Eleni	10:15 - 11:30 BODY BARRE Omnisport s/s piscine tous public Evelyne	11:00 - 12:00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Marceau tous public Eleni	11:30 - 12:30 STRETCHING Omnisport s/s piscine tous public Evelyne			

Cours avec tennis propres

