



PLANNING ALLÉGÉ DES VACANCES DE LA TOUSSAINT 2024

Ce planning est ouvert à tous les adhérents gym annuels et fit pass dans la limite des places disponibles.

SEMAINE DU 21 AU 27 OCTOBRE 2024

172 RUE DE COURCELLES : Code 96B74

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 21/10	STRETCHING*	10 :00 - 11 :00	Dramane
	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Dramane
	FIT SHAPE**	12 :15 - 13 :15	Dramane
MARDI 22/10	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Quentin
	PILATES**	12 :15 - 13 :15	Quentin
MERCREDI 23/10	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Clarisse
	SPECIAL MUSCU **	20 :15 - 21 :15	Grégoire
JEUDI 24/10	PILATES DOUX*	11 :00 - 12 :00	Grégoire
	GYM CARDIO**	12 :15 - 13 :15	Grégoire
VENDREDI 25/10	GYM**	09 :00 - 10 :00	Pablo
	STRETCHING*	10 :00 - 11 :00	Pablo
	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Pablo
	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Valérie
SAMEDI 26/10	STRETCH- PILATES**	09 :30 -10 :30	Pablo
	CARDIO FIT***	10 :30 - 11 :30	Pablo
	PILATES**	11 :30 - 12 :30	Pablo

66 BIS AVENUE DE VILLIERS

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 21/10	PILATES**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	STRETCHING*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	FIT'DANSE**	18 :15 - 19 :15	Pablo
	PILATES**	19 :15 - 20 :15	Pablo
MARDI 22/10	MOBILITÉ**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
MERCREDI 23/10	PILATES**	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS*	11 :00 - 12 :00	Zsanett
JEUDI 24/10	YOGA**	09 :00 - 10 :00	Hervé
	YOGA*	10 :00 - 11 :00	Hervé
VENDREDI 25/10	PILATES AVANCÉ***	09 :00 - 10 :00	Géraldine
	PILATES**	10 :00 - 11 :00	Géraldine
	QI QONG*	12 :00 - 13 :00	Laurent

SEMAINE DU 28 OCTOBRE AU 03 NOVEMBRE 2024

(Aucun cours dispensé le 01 novembre (jour férié))

172 RUE DE COURCELLES : Code 96B74

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
MARDI 29/10	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Quentin
	PILATES**	12 :15 - 13 :15	Quentin
MERCREDI 30/10	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Clarisse
	SPECIAL MUSCU **	20 :15 - 21 :15	Grégoire
JEUDI 31/10	PILATES DOUX*	11 :00 - 12 :00	Grégoire
	STRETCHING*	12 :15 - 13 :15	Grégoire

66 BIS AVENUE DE VILLIERS

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 28/10	PILATES**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	STRETCHING*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS*	11 :00 - 12 :00	Zsanett
MARDI 29/10	QI QONG*	13 :00 - 14 :00	Laurent
MERCREDI 30/10	MOBILITÉ**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	PILATES**	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	ENERGEIA ***	11 :00 - 12 :00	Géraldine
SAMEDI 02/11	YOGA*	09 :15 - 10 :15	Emmanuelle
	YOGA**	10 :15 - 11 :15	Emmanuelle

Les cours habituels reprendront le 4 novembre 2024 !

En attendant, nous vous souhaitons de très bonnes vacances !