



PLANNING ALLÉGÉ DES VACANCES DE PRINTEMPS 2025

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

SEMAINE DU 14 AU 20 AVRIL 2025

172 RUE DE COURCELLES : Code 96B74

JOUR	DISCIPLINE	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 14/04	STRETCHING*	10 :00 - 11 :00	Dramane
	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Dramane
MERCREDI 16/04	GYM CARDIO***	19 :15 - 20 :15	Clarisse
JEUDI 17/04	PILATES DOUX*	11 :00 - 12 :00	Grégoire
	GYM CARDIO**	12 :15 - 13 :15	Grégoire
	STRETCHING*	13 :15 - 14 :15	Grégoire

66 BIS AVENUE DE VILLIERS

JOUR	DISCIPLINE	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 14/04	PILATES**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	STRETCHING*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS*	11 :00 - 12 :00	Zsanett
	FIT'DANSE**	18 :15 - 19 :15	Pablo
	PILATES**	19 :15 - 20 :15	Pablo
MARDI 15/04	SPÉCIAL DOS*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
MERCREDI 16/04	MOBILITÉ**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	PILATES**	10 :00 - 11 :00	Zsanett
JEUDI 17/04	MUSCU STRETCH**	12 :15 - 13 :15	Cyril
	PILATES**	19 :15 – 20 :15	Virginie
	CROSS TRAINING***	20 :15 – 21 :15	Virginie
VENDREDI 18/04	PILATES AVANCÉ***	09 :00 - 10 :00	Géraldine
	PILATES**	10 :00 - 11 :00	Géraldine
	QI QONG*	12 :00 - 13 :00	Laurent

SEMAINE DU 21 AU 27 AVRIL 2025

(Aucun cours dispensé le 21 avril (jour férié))

172 RUE DE COURCELLES : Code 96B74

JOUR	DISCIPLINE	HORAIRES	PROFESSEUR
MARDI 22/04	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Quentin
	PILATES**	12 :15 - 13 :15	Quentin
MERCREDI 23/04	SPECIAL MUSCU**	20 :15 - 21 :15	Grégoire
JEUDI 24/04	GYM CARDIO**	12 :15 - 13 :15	Grégoire
	STRETCHING*	13 :15 - 14 :15	Grégoire
VENDREDI 25/04	STRETCHING*	10 :00 - 11 :00	Pablo
	GYM DOUCE*	11 :00 - 12 :00	Pablo
	GYM CARDIO***	19 :15 – 20 :15	Alain
SAMEDI 26/04	CARDIO FIT***	10 :30 - 11 :30	Pablo
	PILATES**	11 :30 - 12 :30	Pablo
DIMANCHE 27/04	CARDIO ABDOS***	17 :30 - 18 :30	Alain
	PILATES**	18 :30 - 19 :30	Sophie

66 BIS AVENUE DE VILLIERS

JOUR	DISCIPLINE	HORAIRES	PROFESSEUR
MARDI 22/04	MOBILITÉ**	09 :00 - 10 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS*	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	QI QONG*	13 :00 - 14 :00	Laurent
MERCREDI 23/04	PILATES**	10 :00 - 11 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS*	11 :00 - 12 :00	Zsanett
JEUDI 24/04	YOGA*	09 :00 - 10 :00	Hervé
	YOGA**	10 :00 - 11 :00	Hervé
	PILATES**	13 :00 - 14 :00	Dramane
VENDREDI 25/04	FELDENKRAIS*	11 :00 - 12 :00	Claire
SAMEDI 26/04	YOGA*	09 :15 - 10 :15	Hervé
	YOGA**	10 :15 - 11 :15	Hervé

Les cours habituels reprendront à partir du 28 avril 2025.

En attendant, nous vous souhaitons de très bonnes vacances !