

PLANNING Gym volontaire saison 2025-2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h15 PILATES	9h15 – 10h15 YOGA 11h – 12h Gym sur ordonnance	8h30-9h30 Remise en forme 9h30 - 10h30 Stretching 10h45-11h45 Parent-bébé	10h – 11h PILATES 11h – 12h Fitness	8h30-9h30 Gym seniors 9h30-10h30 Remise en forme 10h30- 11h30 Stretching	9h00-10h15 AGRES <i>primaire, collège lycée</i>
12H15 –13h15 Cuisses-Abdos-Fessiers	12H15 –13h15 Total Body sculpt				
		14h-15h 6-7 ans (<i>Cp-Ce1</i>)			
		15h-16h 5-6 ans (<i>Grands</i>)			
		16h-17h 4-5 ans(<i>Moyens</i>)			
		17h-18h 3-4 ans (<i>Petits</i>)		17h30-18h30 AGRES <i>CE/CM</i>	
18h -19h Stretching	18h15 - 19h15 Gym Tonique		18h15 – 19h15 CARDIO Training 19h15 – 20h15 YOGA	18h30-19h30 AGRES <i>CM2/collège/ lycée</i> BOXING ENERGY 18h – 19h Ados/Adultes	

Cours adultes : salle de gym du centre socio culturel

Cours bébés, enfants: salle de gym du centre socio culturel

Gym agrès : le vendredi et samedi matin : gymnase du collège Abbal

Début des cours le 01/09 SAUF Début des cours le 08/09