

Cours les + chargés : entre 45 et 55 participants

Cours les - chargés : moins de 20 participants

PLANNING 2024 - 2025



Complexe sportif de la Coutancière

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h		9h-10h Cardio Renfo avec Cathy 10	9h-10h Gym/Abdos/Fessiers avec Florence 20	9h-10h Gym Musique avec Pascal 31	9h-9h45 Aérostep avec Pascal 42	9h-9h45 Aérostep avec Pascal 52
10h		10h-11h Stretching avec Cathy 11	10h-11h Pilates avec Florence 21	10h-11h Step training avec Pascal 32	9h45-10h45 Cuisses/Abdos/Fessiers avec Pascal 43	9h45-10h45 Step training avec Pascal 53
11h		11h-12h Pilates avec Cathy 12	11h-12h Stretching avec Florence 22	11h-12h Stretching avec Florence 33	10h45-11h45 Stretch bien-être avec Pascal 44	10h45-11h45 Stretch bien-être avec Pascal 54
12h	12h30-13h30 Body-sculpt avec Edwige 1			12h45-13h30 Gym/Abdos/Fessiers avec Edwige 34	12h30-13h30 Combo Cardio Renfo avec Edwige 45	
13h			13h30-14h30 Gym enfants 7-8 ans avec Jean-Marie et Mickaël 23		13h30-14h30 Gym Ballon Renfo avec Edwige 46	
14h	14h-15h Gymnastique douce avec Jean-Marie 2	14h-15h Stretch bien-être avec Pascal 13	14h30-15h30 Gym enfants 5-6 ans avec Jean-Marie et Mickaël 24	14h-15h Gymnastique avec Edwige 35	14h30-15h30 Pilates avec Cathy 47	
15h	15h-16h Stretching avec Jean-Marie 3	15h-16h Step training avec Pascal 14	15h30-16h30 Gym enfants 4-5 ans avec Jean-Marie et Mickaël 25	15h-16h Pilates avec Edwige 36	15h30-16h45 Yoga avec Cathy 48	
16h	16h-17h Gymnastique avec Florence 4	16h-17h Qi Gong avec Franck 15	16h30-17h30 Gym enfants 9-10 ans avec Mickaël 26	16h-17h Qi Gong avec Franck 37		
17h	17h-17h45 Abdos/Fessiers avec Florence 5	17h-18h Cuisses/Abdos/Fessiers avec Pascal 16	17h30-18h30 L.I.A avec Rémi 27	17h-18h Stretch bien-être avec Pascal 38	17h15-18h15 Gym enfants 11-13 ans avec Jean-Marie 49	
18h	17h45-18h45 Pilates avec Florence 6	18h-19h Step training avec Pascal 17	18h30-19h30 Step chorégraphie avec Rémi 28	18h-18h45 Abdos/Fessiers avec Pascal 39	18h30-19h15 Full Body / HIIT avec Jean-Marie 50	
19h	18h45-19h45 Choré latino avec JC 7	19h15-20h15 Gym/Abdos/Fessiers avec Mickaël 18	19h30-20h45 Jaydance avec Joshua 29	18h45-19h45 Gym Musique avec Pascal 40	19h15-20h15 Body OTOP avec Jean-Marie 51	
20h	19h45-20h30 Abdos/Fessiers avec JC 8	20h15-21h15 Gym/Stretch avec Mickaël 19	20h45-21h30 Gym/Stretch avec Joshua 30	19h45-20h45 Stretch bien-être avec Pascal 41		
21h	20h30-21h30 Stretching avec JC 9					

IL N'Y A PAS DE COURS D'ESSAI MAIS VOUS POUVEZ VENIR
REGARDER LE DÉROULEMENT DES COURS

Nouveaux cours / horaires modifiés

