

FREQUENTATION COURS DE GYM 2025-2026

Salle Gym tonique - Complexe sportif de la Coutancière

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



Cours les + chargés : + de 50 participants



Cours les - chargés : moins de 20 participants