

Cours les + chargés : + de 50 participants

Cours les - chargés : moins de 20 participants

PLANNING 2025 - 2026

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			
10h			10h-11h Stretching avec Cathy 11	10h-11h Pilates avec Florence 21			
11h			11h-12h Pilates avec Cathy 12	11h-12h Stretching avec Florence 22			
12h		12h30-13h30 Body-sculpt avec Edwige 1					
13h							
14h		14h-15h Gymnastique douce avec Jean-Marie 2	14h-15h Stretch bien-être avec Pascal 13	13h30-14h30 Gym enfants 7-8 ans avec Jean-Marie et Mickaël 23			
15h		15h-16h Stretching avec Jean-Marie 3	15h-16h Step training avec Pascal 14	14h30-15h30 Gym enfants 5-6 ans avec Jean-Marie et Mickaël 24			
16h		16h-17h Gymnastique avec Florence 4	16h-17h Qi Gong avec Franck 15	15h30-16h30 Gym enfants 4-5 ans avec Jean-Marie et Mickaël 25			
17h		17h-17h45 Abdos/Fessiers avec Florence 5	17h-18h Cuisse/Abdos/Fessiers avec Pascal 16	16h30-17h30 Gym enfants 9 à 11 ans avec Mickaël et Clément 26			
18h		17h45-18h45 Pilates avec Florence 6	18h-19h Step training avec Pascal 17	17h30-18h30 L.I.A avec Clément 27			
19h		18h45-19h45 Renfo avec Duarte 7	19h15-20h15 Gym/Abdos/Fessiers avec Mickaël 18	18h30-19h30 Step chorégraphie avec Clément 28			
20h		19h45-20h30 Abdos/Fessiers avec Duarte 8	20h15-21h15 Gym/Stretch avec Mickaël 19	19h30-20h45 Jaydance avec Joshua 29			
21h		20h30-21h30 Stretching avec Duarte 9		20h45-21h30 Gym/Stretch avec Joshua 30			

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

Modifications

