



PLANNING ALLÉGÉ DES VACANCES DE LA TOUSSAINT 2022

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

SEMAINE DU 24 AU 30 OCTOBRE 2022

📍 172 rue de Courcelles :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
Lundi 24/10	CROSS TRAINING ***	09 :00 – 10 :00	Charlène
	GYM **	10 :00 –11 :00	Charlène
	GYM DOUCE *	11 :00 – 12 :00	Charlène
	FIT SHAPE **	12 :15 – 13 :15	Charlène
	STRETCHING *	13 :15 – 14 :15	Charlène
MARDI 25/10	GYM **	09 :00 – 10 :00	Myriam
	STRETCHING *	10 :00 – 11 :00	Myriam
	GYM DOUCE *	11 :00 -12 :00	Quentin
	CROSS TRAINING ***	12 :15 – 13 :15	Quentin
MERCREDI 26/10	GYM **	19 :15 – 20 :15	Clarisse
JEUDI 27/10	STRETCHING *	09 :00 – 10 :00	Myriam
	GYM **	10 :00 – 11 :00	Myriam
 VENDREDI 28/10	STRETCHING *	10 :00 – 11 :00	Pablo
	GYM DOUCE *	11 :00 – 12 :00	Pablo
	QI QONG EXTÉRIEUR *	11 :00 – 12 :00	Laurent
	GYM CARDIO ***	19 :30 – 20 :30	Valérie
SAMEDI 29/10	CARDIO FIT ***	10 :30 – 11 :30	Pablo
DIMANCHE 30/10	CARDIO ABDOS ***	17:00 – 18 :00	Valérie
	PILATES **	18 :00 – 19 :00	Valérie

 66 bis avenue de Villiers :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 24/10	PILATES **	19 :00 – 20 :00	Pablo
MARDI 25/10	FIT DANSE **	09 :00 – 10 :00	Virginie
	FELDENKRAIS*	10 :00 – 11 :00	Virginie
MERCREDI 26/10	PILATES **	10 :00 – 11 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS *	11 :00 – 12 :00	Zsanett
JEUDI 27/10	FELDENKRAIS *	11 :00 – 12 :00	Virginie
	MUSCU-STRETCH **	12 :15 – 13 :15	Virginie
	CROSS TRAINING ***	20 :15 – 21 :15	VirginieK
VENDREDI 28/10	PILATES **	09 :00– 10 :00	Annaïck
	COURS EXTÉRIEUR DE QI QONG *	11 :00 – 12 :00	Laurent
SAMEDI 29/10	YOGA*	09 :15 – 10 :15	Hervé

SEMAINE DU 31 OCTOBRE AU 05 NOVEMBRE 2022

 172 rue de Courcelles :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
MERCREDI 02/11	SPÉCIAL MUSCU**	20 :15 – 21 :15	Grégoire
JEUDI 03/11	PILATES DOUX *	11 :00 – 12 :00	Grégoire
VENDREDI 04/11	GYM **	09 :00 – 10 :00	Pablo
	STRETCHING *	10 :00 – 11 :00	Pablo
	GYM DOUCE **	11 :00 – 12 :00	Pablo
	QI QONG EXTÉRIEUR *	11 :00 – 12 :00	Laurent
SAMEDI 05/11	CROSS TRAINING ***	09 :30 – 10 :30	VirginieK
	PILATES **	11 :30 – 12 :30	Pablo

 **Mardi 1^{er} Novembre férié : pas de cours !**

📍 66 bis avenue de Villiers :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 31/10	PILATES **	09 :00 – 10 :00	Zsanett
	STRETCHING *	10 :00 – 11 :00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS *	11 :00 – 12 :00	Zsanett
	FIT DANSE **	18 :00 – 19 :00	Pablo
MERCREDI 02/11	MUSCU-STRETCH**	09 :00 – 10 :00	Charlène
JEUDI 03/11	YOGA **	09 :00 – 10 :00	Nicolas
	YOGA *	10 :00 – 11 :00	Nicolas
	PILATES **	19 :15 – 20 :15	Charlène
VENDREDI 04/11	PILATES **	10 :00 – 11 :00	Annaïck
	QI QONG EXTÉRIEUR	11 :00 – 12 :00	Laurent
SAMEDI 05/10	YOGA *	10 :15 – 11 :15	Kathy

🚫 **Mardi 1^{er} Novembre férié : pas de cours !**

REPRISE DES COURS AUX HEURES HABITUELLES LUNDI 7 NOVEMBRE 2022

PAS DE COURS DE GYM VENDREDI 11 NOVEMBRE 2022