



PLANNING ALLÉGÉ DES VACANCES DE PRINTEMPS

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

SEMAINE DU 08 AU 14 Avril 2024

📍 172 rue de Courcelles :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
MARDI 09/04	GYM**	09 : 00 – 10 : 00	Myriam
	STRETCHING *	10 : 00 – 11 : 00	Myriam
MERCREDI 10/04	SPÉCIAL MUSCU**	20 : 15 – 21 : 15	Grégoire
JEUDI 11/04	STRETCHING*	09 : 00 – 10 : 00	Myriam
	GYM**	10 : 00 – 11 : 00	Myriam
DIMANCHE 14/04	CARDIO ABDOS***	18 : 00 – 19 : 00	Valérie

📍 66 bis avenue de Villiers :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 08/04	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
	PILATES**	19 : 00 – 20 : 00	Pablo
MERCREDI 10/04	MUSCU STRETCH**	10 : 00 – 11 : 00	Zsanett
	PILATES**	11 : 00 – 12 : 00	Zsanett
JEUDI 11/04	MUSCU STRETCH**	12 : 15 – 13 : 15	Cyril
	PILATES**	19 : 15 – 20 : 15	Virginie
	CROSS TRAINING***	20 : 15 – 21 : 15	Virginie
VENDREDI 12/04	QI QONG EXTERIEUR*	11 : 00 – 12 : 00	Laurent
SAMEDI 13/04	YOGA *	09 : 15 – 10 : 15	Hervé
	YOGA **	10 : 15 – 20 : 15	Hervé

SEMAINE DU 15 AU 21 AVRIL 2024

📍 172 rue de Courcelles :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
MARDI 16/04	GYM DOUCE*	11 :00 – 12 :00	Quentin
	SPECIAL MUSCU ***	12 :15 – 13 :15	Quentin
MERCREDI 17/04	GYM CARIO***	19 : 15 – 20 : 15	Clarisse
JEUDI 18/04	PILATES DOUX*	11 :00 – 12 :00	Grégoire
 VENDREDI 19/04	GYM**	09 : 00 – 10 : 00	Pablo
	STRETCHING*	10 : 00 – 11 : 00	Pablo
	GYM DOUCE*	11 : 00 – 12 : 00	Pablo
	GYM CARDIO***	19 : 15 – 20 : 15	Valérie
SAMEDI 20/04	STRETCH-PILATES**	09 : 30 – 10 : 30	Pablo
	CARDIO FIT***	10 : 30 – 11 : 30	Pablo
DIMANCHE 21/04	PILATES**	18 : 00 – 19 : 00	Valérie

📍 66 bis avenue de Villiers :

JOURS	DISCIPLINES	HORAIRES	PROFESSEUR
LUNDI 15/04	SPÉCIAL MUSCU***	20 :00 – 21 :00	Grégoire
MERCREDI 17/04	PILATES**	10 : 00 – 11 : 00	Zsanett
	SPÉCIAL DOS*	11 : 00 – 12 : 00	Zsanett
JEUDI 18/04	YOGA*	09 : 00 – 10 : 00	Hervé
	YOGA**	10 : 00 – 11 :15	Hervé
VENDREDI 19/04	PILATES**	10 : 00 – 11 :00	Dramane

Les cours habituels reprendront le 22 Avril !

En attendant, nous vous souhaitons de très bonnes vacances !