



PLANNING
SAISON 2026-2027
DEBUT DES COURS
LUNDI 7 SEPT 2026



SALLE PRE GRAND			
LUNDI	9h - 10h	Renfo dynamique	Sophie
	10h - 11h	Gym modérée (sans impact)	Alexandra
	11h - 12h	Techniques douces	Alexandra
	12h15 - 13h	Renfo bodysculpt	Léo
	13h - 13h45	Mobilité	Léo
	14h - 15h	Fit ball	Laëtita
	15h - 16h	Hatha yoga et vinyasa	Laëtitia
	17h - 18h15	Renfo et 15 min de stretching	Sophie
	18h15 - 19h	Gym cardio	Sophie
	19h - 19h45	Renfo full body	Céline
	19h45 - 20h30	Step	Céline
MARDI	9h - 11h	Marche Nordique (places limitées)	Sophie
	9h - 10h	Spécial séniors	Laëtitia
	10h - 11h	Renfo full body	Laëtitia
	11h - 12h	Yoga vinyasa	Elise
	12h15 - 13h15	Renfo dynamique	Elise
	17h30 - 18h30	Pilates	Florian
	18h30 - 19h30	Renfo full body	Florian
	19h30 - 20h30	Cross Training	Florian
MERCREDI	9h15 -10h15	Mobilité	Léo
	10h15 - 11h15	Renfo dynamique	Léo
	11h15 - 12h	Stretching	Léo
	12h15 - 13h	Step	Elise
	13h - 13h45	Renfo full body	Elise
	17h - 18h	Body Zen (stretching, yoga doux, relaxation)	Laëtitia
	18h - 18h45	Pilates	Laëtitia
	18h45 - 19h45	Renfo	Elise
	19h45 - 20h30	Zumba	Elise
JEUDI	9h - 10h	Spécial séniors	Julie
	10h - 11h	Renfo dynamique	Julie
	12h15 - 13h	Renfo full body	Sophie
	13h - 13h45	Stretching	Sophie
	14h - 15h	Renfo dynamique	Fabrice
	15h - 16h	Techniques douces (stretching, yoga, MF)	Fabrice
	17h30 - 18h30	Renfo full body	Laëtitia
	18h30 - 19h30	Move art danse	Laëtitia
	19h30 - 20h30	Hatha yoga et vinyasa	Laëtitia
VENDREDI	10h - 11h	Gym dynamique	Katia
	11h - 12h	Gym modérée (sans impact)	Katia
	17h - 17h45	Pilates	Cindy
	17h45 - 18h30	Renforcement musculaire	Cindy
	18h30 - 19h30	Z'danse	Cindy
SAMEDI	9h30 - 10h15	Renfo full body	Anne-Marie / Julie
	10h15 - 11h	Fit baguettes	Anne-Marie / Julie
	11h - 11h45	Stretching	Anne-Marie / Julie

SALLE DE BOUTHEON			
JEUDI	18h30 - 19h30	Gym cardio	Anne-Marie
	19h30 - 20h15	L.I.A.	Anne-Marie