



Planning 2025 – 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI					
Matin	Maison Assos 1	8H30 / 9H30 Réveil musculaire (Cindy)				Maison Danse	8H30 / 9H30 Gym posturale (Cindy)				
	Maison Assos D	9H00 / 10H15 Yoga adapté (Maïlys)				Maison Danse	9H35 / 10H35 Zumba Gold (Cindy)				
	Maison Assos D	10H30 / 11H45 Yoga (Maïlys)									
Midi	Maison Assos D	12H15 / 13H15 Pilates intermédiaire (Cindy)	Maison Assos 1	12H15 / 13H15 Pilates (Maïlys)	Maison Assos D	12H15 / 13H15 Pilates (Sandrine)	Maison Assos 1	12H15 / 13H15 Renfo Musculaire Général (Cindy)	Maison Assos 1	12H15 / 13H15 Pilates (Marina)	
Soir	Gymnas e bas	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Valentin)	Gymnas e bas	18H30 / 19H30 Dynamic Homme Cardio Renfo (Célia)	Gymnas e bas	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Sandrine)					
	Gymnas e bas	19H05 / 20H05 LIA (Valentin)	Gymnas e haut	19H30 / 20H Dynamic Homme Stretching (Célia)	Gymnas e bas	19H05 / 20H05 Step (Sandrine)					
	S. Bargy Forum	18H05/19H05 Gym du dos (Maïlys)	Maison Assos 1	18H10 / 19H10 Pilates (Cindy)	S. Bargy Forum	18H10 / 19H25 Relaxation biodynamique (Sylvie)	Maison Assos 1	18H30/19H30 Stretching (Cindy)	Le Lab	18H10 / 19H25 Hatha yoga (Alexandra)	
	S. Bargy Forum	19H20/20H20 Pilates (Loetitia)	Maison Assos 1	19H15 / 20H15 Mobilité Stretch (Cindy)	S. Bargy Forum	19H30 / 20H45 Relaxation biodynamique (Sylvie)	Maison Assos 1	19H35 / 20H35 Dynamic Homme Cardio Renfo (Cindy)	Le Lab	19H40 / 20H55 Hatha yoga (Alexandra)	
	S. Bargy Forum	20H30 / 21H30 Pilates (Loetitia)				Maison Assos 1	18H10 / 19H25 Qi-Gong (Anne-Cécile)				
						Maison Assos 1	19H30 / 20H45 Qi-Gong (Anne-Cécile)				
						Extérieur Mairie	18H15 / 19H15 Dynamic Marche (Marina)				
	Légende	Les cours 1H		Dynamic Femme - Le pack Dynamic Homme - Le pack		Pilates Yoga / Qi-Gong		<u>Les salles</u> * Gymnase bas * Gymnase haut * Maison des Associations * Forum des Lacs - Salle Bargy * Le Lab - Rue de l'Avenir à la Pépinière d'entreprises			