



Planning 2025 – 2026

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