



# Planning 2026 – 2027

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		
Matin	Maison Assos 1	8H30 / 9H30 Réveil musculaire (Cindy)			Maison Assos Danse	8H30/9H30 Gym posturale (Cindy)		
	Maison Assos Danse	9H00/10H15 Yoga adapté (Maïlys)				9H35/10H35 Zumba Gold (Cindy)		
		10H30/11H45 Yoga (Maïlys)						
Midi	Maison Assos D	12H15/13H15 Pilates intermédiaire (Cindy)	Maison Assos 1	12H15 / 13H15 Pilates (Loetitia)	Maison Assos 1	12H15/13H15 Renfo Musculaire Général (Cindy)		
Soir	Gymnase bas	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Gilles)	Gymnase	18H30 / 19H30 Dynamic Homme Cardio Renfo (Célia)	Gymnase bas	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Sandrine)		
		19H15 / 20H15 Circuit Cardio Training (Gilles)				19H30 / 20H Dynamic Homme Stretching (Célia)		En attente
	S. Bargy Forum	18H05/19H05 Gym du dos (Maïlys)			S. Bargy Forum	19H10 / 20H10 LIA (Ludivine)		
		19H20/20H20 Pilates (Loetitia)				18H10 / 19H10 Gym du dos (Marco)		
		20H30 / 21H30 Pilates (Loetitia)				19H15 / 20H30 Relaxation biodynamique (Sylvie)		
		Maison Assos 1	18H10/19H10 Pilates (Cindy)	Maison Assos 1	18H10/19H25 Qi-Gong (Anne-Cécile)	Maison Assos 1	18H30/19H30 Stretching (Cindy)	
			19H15/20H15 Mobilité Stretch (Cindy)		19H30/20H45 Qi-Gong (Anne-Cécile)		19H35 / 20H35 Dynamic Homme Cardio Renfo (Cindy)	
			Extérieur Mairie	18H / 19H Marche Nordique (Ludivine)				
Légende	Les cours 1H	Dynamic Homme - Le pack	Pilates	Les salles	* Maison des Association - Salles 1 & 2 / Salle Danse	* Le Lab - Rue de l'Avenir à la Pépinière d'entreprises		
			Yoga / Qi-Gong	* Gymnase Charmilles bas * Gymnase Charmilles haut	* Forum des lacs- Salle Bargy			