



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)			Maison Assos Danse	9H35/10H35 Zumba Gold (Cindy)
	Maison Assos Danse	10H30/11H45 Yoga (Maïlys)				
Midi	Maison Assos D	12H15/13H15 Pilates intermédiaire (Cindy)	Maison Assos 1	Maison Assos D	Maison Assos 1	Maison Assos 1
		12H15/13H15 Pilates (Loetitia)	12H15 / 13H15 Pilates (Sandrine)		12H15/13H15 Renfo Musculaire Général (Cindy)	12H15/13H15 Pilates (Marina)
Soir	Gymnase bas	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Gilles)	Gymnase	Gymnase bas		
	Gymnase bas	18H30 / 19H30 Dynamic Homme Cardio Renfo (Célia)	Gymnase	Gymnase bas	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Sandrine)	
	Gymnase bas	19H15 / 20H15 Circuit Cardio Training (Gilles)	Gymnase	Gymnase bas	19H10 / 20H10 Step (Sandrine)	
	S. Bargy Forum	19H30 / 20H Dynamic Homme Stretching (Célia)		S. Bargy Forum	19H10 / 20H10 LIA (Ludivine)	
	S. Bargy Forum	18H05/19H05 Gym du dos (Maïlys)		S. Bargy Forum	18H10 / 19H10 Gym du dos (Marco)	
	S. Bargy Forum	19H20/20H20 Pilates (Loetitia)		S. Bargy Forum	19H15 / 20H30 Relaxation biodynamique (Sylvie)	
	S. Bargy Forum	20H30 / 21H30 Pilates (Loetitia)				
	Maison Assos 1	18H10/19H10 Pilates (Cindy)	Maison Assos 1	Maison Assos 1	Maison Assos 1	Le Lab
	Maison Assos 1	18H10/19H25 Qi-Gong (Anne-Cécile)	Maison Assos 1	Maison Assos 1	Maison Assos 1	Le Lab
	Maison Assos 1	19H15/20H15 Mobilité Stretch (Cindy)	Maison Assos 1	Maison Assos 1	Maison Assos 1	Le Lab
		18H10/19H10 Qi-Gong (Anne-Cécile)	18H10/19H25 Qi-Gong (Anne-Cécile)	18H30/19H30 Stretching (Cindy)	18H10 / 19H25 Hatha yoga (Anne-Cécile)	
		19H30/20H45 Qi-Gong (Anne-Cécile)	19H30/20H45 Qi-Gong (Anne-Cécile)	19H35 / 20H35 Dynamic Homme Cardio Renfo (Cindy)	19H30 / 20H45 Hatha yoga (Anne-Cécile)	
		18H / 19H Marche Nordique (Ludivine)				
<u>Légende</u>	Dynamic Femme - Le pack	Pilates	<u>Les salles</u>		* Maison des Associations - Salles 1 & 2 / Salle Danse	* Le Lab - Rue de l'Avenir, à la Pépinière d'entreprises
Les cours 1H	Dynamic Homme - Le pack	Yoga / Qi-Gong	* Gymnase Charmilles bas	* Gymnase Charmilles haut	* Forum des lacs- Salle Bargy	