



Planning 2026 – 2027

		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI
Matin	Maison Assos 1	8H30 / 9H30 Réveil musculaire (Cindy)						8H30/9H30 Gym posturale (Cindy)		
	Maison Assos Danse	9H00/10H15 Yoga adapté (Maïlys)						9H35/10H35 Zumba Gold (Cindy)		
	Maison Assos Danse	10H30/11H45 Yoga (Maïlys)								
Midi	Maison Assos D	12H15/13H15 Pilates intermédiaire (Cindy)	Maison Assos 1	12H15/13H15 Pilates (Loetitia)	Maison Assos D	12H15 / 13H15 Pilates (Sandrine)	Maison Assos 1	12H15/13H15 Renfo Musculaire Général (Cindy)	Maison Assos 1	12H15/13H15 Pilates (Marina)
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)	Cours d'essais du LIA les 9/9/26 et le 7/10/26. Démarrage des cours à partir du 14/10/26			
		19H15 / 20H15 Circuit Cardio Training (Gilles)		19H30 / 20H Dynamic Homme Stretching (Célia)		19H10 / 20H10 Step (Sandrine)				
	S. Bargo Forum	18H05/19H05 Gym du dos (Maïlys)				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)	Le Lab	18H10 / 19H25 Hatha yoga (Anne-Cécile)
				19H15/20H15 Mobilité Stretch (Cindy)		19H30/20H45 Qi-Gong (Anne-Cécile)		19H35 / 20H35 Dynamic Homme Cardio Renfo (Cindy)		19H30 / 20H45 Hatha yoga (Anne-Cécile)
					Extérieur	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 Bargo		