



Planning 2026 – 2027

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