

Reprise des cours le : LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025 Planning 2025/2026 Description détaillée des activités www.gym-forme-loisirs-07500.fr							
Animateurs	Activités	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gaël	Pilates	 11h - 12h   12h15 - 13h15		 12h15 - 13h15 			
	Gym séniors	 9h - 10h 					
	Stretching	 10h - 11h 					
	Renforcement musculaire			 9h30 - 11h 			
	Athlé poussins (CE1-CE2)			13h30 - 15h			
	Athlé jeunes (CM1-CM2-6 ^e)			15h  16h30			
	Athlé form juniors (12-17 ans)			16h30 - 18h			
	Athlé form adultes			18h30 - 20h			
	Marche nordique					14h - 15h30	8h30 - 10h (sportive)  10h15 - 11h45
Véronique	Gym forme	 17h30 - 18h30 					
	Pilates				 11h - 12h		
Annie	Renforcement musculaire	 9h - 10h 					
	Gym form	 10h - 11h 		 17h30 - 18h30	 9h 		
	Pilates débutants	 11h - 12h 					
	Pilates		 19h30 - 20h30	 18h30  19h30			
	Abdos fessiers stretch			 19h30 - 20h30 			
	Stretching				 10h - 11h 		
	Yoga					 17h30  18h30	
Aurel	Zumba kids (4-7 ans)	 17h  18h		 10h30  11h30			
	Zumba gold	 18h - 19h	 11h - 12h  17h - 18h			 11h - 12h	
	Renforcement adultes	 19h  20h				 18h - 19h	
	Zumba		 18h  19h			 19h  20h	
	Zumba kids junior (7-11 ans)					 17h  18h	
Rachèle	Marche nordique	9h30 - 11h					
	Pilates	 18h30 - 19h30  19h30 - 20h30 					
Jean Pierre	Relaxation			 11h - 12h 		 11h  12h	
Denis	Stretching		 18h30 - 19h30	 18h30 - 19h30		 10h  11h	
	Pilates			 17h30  18h30  19h30 - 20h30			
	Stretch détente					 9h  10h	
Marie	Stretching				 12h15 - 13h15   18h30 - 19h30   19h30 - 20h30		
	Gym douce				 14h - 15h		
	Renforcement musculaire				 19h30 - 20h 		
Michel	Marche nordique				18h - 19h30		