

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 - 10h		
	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 - 20h30		
Michel	Marche nordique				18h - 19h30		