

CHOISY TOUS EN FORME PLANNING SAISON SPORTIVE 2024-2025

JOUR	HORAIRE	TYPE	PROFS	Détails	
GYMNASSE LEO-LAGRANGE 27 Boulevard des Alliés					
MARDI	18H15/19H15	RENF. MUSCU	Rémi		COMPLET
MERCREDI	12H15/13H15	RENF. MUSCU	Joanne		COMPLET
VENDREDI	18H30/19H30	RENF. MUSCU	Rémi		COMPLET
GYMNASSE RENE ROUSSEAU 10 Ave d'Alfortville					
LUNDI	9H30/10H30	GYM DOUCE	Isabelle P.	Judo	COMPLET
LUNDI	10H30/11H30	PILATES	Isabelle P.	Judo	COMPLET
LUNDI	12H/13H	GYM DOUCE	Rémi	Petite salle	COMPLET
LUNDI	18H/19H	GYM TONIC	Benoit	Petite salle	COMPLET
LUNDI	19H/20H30	HATHA YOGA DYNAMIQUE	Christine	Petite salle	COMPLET
MARDI	12H15/13H15	HATHA YOGA - Conf.	Bruno	Judo	COMPLET
MARDI	13H30/14H30	HATHA YOGA - Début.	Bruno	Judo	COMPLET
MARDI	12H15/13H15	RENF. MUSCU	Benoit	Petite salle	COMPLET
MERCREDI	12H/13H	GYM TONIC	Benoit	Petite salle	COMPLET
JEUDI	9H/10H	GYM DOUCE	Rémi	Petite salle	COMPLET
JEUDI	10H/11H	GYM DOUCE	Rémi	Petite salle	COMPLET
JEUDI	11H/12H	STRETCHING	Rémi	Petite salle	COMPLET
JEUDI	12H15/13H15	GYM DOUCE	Rémi	Petite salle	COMPLET
JEUDI	12H25/13H25	STRETCHING	Christine	Judo	COMPLET
JEUDI	13H30/14H30	STRETCHING	Rémi	Judo	COMPLET
JEUDI	18H/19H	STRETCHING	Laurent	Petite salle	COMPLET
JEUDI	19H/20H	RENF. MUSCU	Ismael	Petite salle	COMPLET
VENDREDI	12H15/13H15	GYM TONIC	Sabrina	Petite salle	COMPLET
SAMEDI	09H30/11H00	JOGGING	Ismael	Extérieur	14 places
SAMEDI	10H/11H	GYM TONIC	Leslie	Petite salle	COMPLET
SAMEDI	10H/11H	YOGA YIN&YANG - Tous Niveaux	Noro	Judo	COMPLET
SAMEDI	11H/12H	GYM TONIC	Leslie	Petite salle	COMPLET
SAMEDI	11H/12H30	YOGA VINIYASA - Interm.	Noro	Judo	COMPLET
GYMNASSE PAUL LANGEVIN 29 rue Albert 1er					
MARDI	18H/19H	RENF. MUSCU	Sabrina		COMPLET
MARDI	19H/20H	CIRCUIT TRAINING	Sabrina		COMPLET
MERCREDI	18H/19H	ZUMBA	Angélique		COMPLET
MERCREDI	19H/20H	CARDIO-BOXE	Laurent		COMPLET
MERCREDI	20H/21H	PILATES confirmés	Raoul		COMPLET
STADE JEAN BOUIN 39 rue Pompadour					
LUNDI	12H15/13H15	OXYGENATION	Franck		COMPLET
LUNDI	18H/19H30	CARDIO RUNNING	Franck		2 places
JEUDI	9H/10H	OXYGENATION	Benoit	Plan d'eau	COMPLET
JEUDI	18H/19H30	CARDIO RUNNING	Franck		6 places
GYMNASSE MEHY 60 avenue Henri Corvol					
MARDI	18H/19H	STRONG NATION	Angélique		COMPLET
MARDI	19H/20H	DEFENSE TRAINING	Laurent		COMPLET
SALLE BASSE DU ROYAL 13 avenue Anatole France					
MARDI	19H45/20H45	STRETCHING	Rémi		COMPLET
JEUDI	14H00/15H15	HATHA RAJA YOGA	Danièle		COMPLET
JEUDI	19H45/20H45	YOGA VINIYASA - Interm./Conf.	Noro		COMPLET
SALLE VERTE DE CACHIN Rue du Dr Roux					
LUNDI	19H/20H	HATHA YOGA - Début.	Bruno		COMPLET
LUNDI	20H15/21H15	HATHA YOGA - Conf.	Bruno		1 place
MOULOUDDJI 1ter Place Pierre Brossolette					
JEUDI	9H30/10H30	QI GONG	Marie-Séraphine		COMPLET
JEUDI	10H45/11H45	PILATES confirmés	Corinne		COMPLET
HALLE DE THIAIS 81 Ave de Versailles / Thiais					
MARDI	19H/20H	PILATES Intermédiaire	Erika		COMPLET
MARDI	20H/21H	ZUMBA	Erika		COMPLET
PISCINE ANDRIEU 2 Av. de Villeneuve Saint-Georges					
LUNDI	12H30-13H15	AQUAGYM	Guillaume	Petit bassin	COMPLET
LUNDI	18H30-19H15	AQUAGYM	Vincent	Petit bassin	COMPLET
LUNDI	19H15-20H	AQUAGYM	Vincent	Petit bassin	COMPLET
MARDI	16H00-16H45	AQUAGYM	Isabelle M.	Petit bassin	COMPLET
MERCREDI	17h45-18H30	AQUAGYM	Sarah	Petit bassin	COMPLET
MERCREDI	18H30-19H15	AQUAGYM	Sarah	Petit bassin	COMPLET
MERCREDI	19H15-20H	AQUAGYM	Sonia	Petit bassin	COMPLET
JEUDI	16H00-16H45	AQUAGYM	Isabelle M.	Petit bassin	COMPLET
JEUDI	20H30-21H15	AQUADANCE	Sonia	Petit bassin	COMPLET
VENDREDI	12H30-13H15	AQUAGYM	Guillaume	Petit bassin	COMPLET