



Gymnastique Adultes

PLANNING DES SEANCES

Saison 2025 – 2026

Si des séances (jour ou heure) sont modifiées, une communication supplémentaire sera faite aux personnes qui seront inscrites à celles-ci.

JOURS	HORAIRES	COURS	SALLES	ANIMATEUR	Capacité
LUNDI	08h35_09h35	Gym	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Mohand	30
	09h40_10h40	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Mohand	30
	10h50_11h50	Gym	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Bérendère	30
	12h00_13h00	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Bérendère	30
	17h30_18h30	Pilates	Gymnase Vallée à la Dame - Salle du Dojo	Jade	30
	18h30_19h30	Pilates	Gymnase Vallée à la Dame - Salle du Dojo	Jade	30
	19h30_20h30	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Polyvalente	Jade	40
MARDI	08h30_09h30	Gym	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Gaëlle	30
	09h30_10h30	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Gaëlle	30
	10h30_11h30	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Mohand	30
	17h00_18h30	Pilates + 1/2 Stretching	Gymnase Vallée à la Dame - Salle du Dojo	Sophie	30
MERCREDI	08h30_09h30	Gym Tonique	Les Meulères - Laboureurs	Mohand	15
	09h00_09h55	Pilates	Mermoz - Extension	Fanny	30
	09h55_10h50	Pilates	Mermoz - Extension	Fanny	30
	10h50_11h45	Pilates	Mermoz - Extension	Fanny	30
	18h00_19h00	Pilates	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Adams	30
	19h00_20h00	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Polyvalente	Adams	40
	20h00_21h30	Gym Tonique + 1/2 Stretching	Gymnase Vallée à la Dame - Polyvalente	Adams	40
JEUDI	09h00_10h00	Gym	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Gaëlle	30
	09h00_10h00	Pilates	Les Meulères - Laboureurs	Fanny	15
	10h00_11h00	Gym	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Gaëlle	30
	10h00_11h00	Gym Tonique	Les Meulères - Laboureurs	Fanny	15
	18h00_19h00	Gym Tonique	Les Meulères - Jardiniers	Fanny	11
	19h00_20h00	Pilates	Les Meulères - Jardiniers	Fanny	10
	20h00_21h30	Gym Tonique + 1/2 Stretching	Les Meulères - Jardiniers	Fanny	11
VENDREDI	09h00_10h00	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Bérendère	30
	09h00_10h00	Pilates	Les Meulères - Jardiniers	Maeva	10
	10h00_11h30	Gym + 1/2 Stretching	Gymnase Vallée à la Dame - Multisports	Bérendère	30
	10h00_11h00	Pilates	Les Meulères - Jardiniers	Maeva	10
	11h00_12h00	Pilates	Les Meulères - Laboureurs	Maeva	15
	12h00_13h00	Stretching	Les Meulères - Laboureurs	Bérendère	15
	18h15_19h15	Pilates	Les Meulères - Jardiniers	Maeva	10
	19h15_20h15	Pilates	Les Meulères - Jardiniers	Maeva	10
SAMEDI	09h15_10h15	Gym Tonique	Gymnase Vallée à la Dame - Polyvalente	Mohand	40