

PASS GYM 2019 / 2020

MATIN

SOIR

LUNDI		DAO YIN 9h00-10h15 <i>Salle Activités</i>	DOS & POSTURES 9h00-10h00 <i>Salle Expre 2</i>	TCAF 9h00-9h45 <i>Salle Expre 1</i>	ZUMBA 9h45-10h30 <i>Salle Expre 1</i>	GYM DOUCE / BALLON 10h00-10h45 <i>Salle Expre 2</i>	YOGA 10h45 - 12h00 <i>Salle Expres 2</i>						CX FIT-RENFO 18h30 - 19h00 <i>Salle Expres 1</i>	LIA 18h30-19h15 <i>Salle Expre 2</i>	ZUMBA 19h00-19h45 <i>Salle Expre 1</i>	QI GONG 19h00-20h15 <i>Ludothèque</i>	PILATES NIVEAU 2 19h15-20h00 <i>Salle Expre 2</i>	CARDIO ATTACK / INTERVAL 19h45-20h45 <i>Salle Expre 1</i>	PILATES NIVEAU 1 20h00-20h45 <i>Salle Expre 2</i>	CAF /STRETCH 20h45-21h30 <i>Salle Expre 2</i>	VOLLEY BALL LOISIRS 20h30-22h00 <i>Gymnase Léo Lagrange</i>
MARDI	SOPHROLOGIE 8h45-10h00 <i>Gymnase A. Halimi</i>	BODY SCULPT 9h00-9h45 <i>Salle Expre 1</i>	GYM VOLONTAIRE 9h00-10h00 <i>Atrium</i>	BODY FORME 9h45-10h30 <i>Salle Expre 1</i>	QI GONG 10h15-11h30 <i>Salle Expre 2</i>	STRETCHING 10h30-11h15 <i>Salle Expre 1</i>	YOGA 10h15-11h30 <i>Gymnase A. Halimi</i>									PILATES NIVEAU 1 18h30-19h15 <i>Salle Expre 1</i>	SOPHRO 18h45-20h00 <i>Gymnase A. Halimi</i>	YOGA 19h00-20h15 <i>Salle Activités</i>	BODY FORME 19h30 - 20h30 <i>Salle Expres 1</i>	YOGA 20h15- 21h30 <i>Salle Activités</i>	FIT & ZEN 20H30 - 21H30 <i>Salle Expres 1</i>
MERCREDI	RÉVEIL EN MOUVEMENTS 8h45-9h45 <i>Salle Expre 2</i>	BODY SCULPT 9h00-9h45 <i>Salle Expre 1</i>	MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE 9h00-10h00 <i>Gymnase A. Halimi</i>	PILATES NIVEAU 1 9h45-10h30 <i>Salle Expre 1</i>	RELAXATION 10h00-11h15 <i>Gymnase A. Halimi</i>								CROSS TRAINING 18h30-19h15 <i>Salle Expre 1</i>	COACHING SPORTIF COURSE DEB. 18h45-19h30 <i>Bois de Chaville</i>	DAO YIN 18h45-20h00 <i>Salle Activités</i>	ZUMBA/ STRETCH 19h15-20h15 <i>Salle Expre 1</i>	COACHING SPORTIF RENFO. 19h30-19h45 <i>Ludothèque</i>	CAOCHING SPORTIF COURSE INTER. AVANCÉS 19h45-20h45 <i>Bois de Chaville</i>	BARRE AU SOL TRADITIONNELLE 20h15-21h30 <i>Salle Expre 2</i>		
JEUDI		TCAF 9h00-9h30 <i>Salle Expre 1</i>	DO IN 09h00- 10h15 <i>Salle Expre 2</i>	PILATES NIVEAU 2 9h30-10h15 <i>Salle Expre 1</i>	MOUVEMENT BIEN-ÊTRE 10h15-11h15 <i>Salle Expre 2</i>	STRETCHING 10h15-11h00 <i>Salle Expre 1</i>									BODY FORME 18h30-19h30 <i>Salle Expre 1</i>	DO IN 18h45-20h00 <i>Salle Activités</i>	GYM BALLON 18h45-19h30 <i>Salle Expre 2</i>	STEP 19h30-20h15 <i>Salle Expre 1</i>	FITNESS CUBAIN 19h30-20h15 <i>Salle Expre 2</i>	VOLLEY BALL 20h30-22h00 <i>Gymnase Léo Lagrange</i>	
VENDREDI	BODY SCULPT 9h00-9h45 <i>Salle Expre 2</i>	GV ÉQUILIBRE 9h00-10h00 <i>Salle Expre 1</i>	MARCHE ACTIVE 9h15- 10h45 <i>Bois de Chaville</i>	BODY FORME 9h45-10h30 <i>Salle Expre 2</i>	YOGA 10h30-11h45 <i>Salle Expre 1</i>	STRETCHING 10h45-11h30 <i>Salle Activités</i>	TAI CHI CHUAN 10h30-11h45 <i>Salle Expre 2</i>						PERCUT FIT 18h30-19h30 <i>Salle Expre 1</i>	YOGA 19h30-20h30 <i>Salle Expre 1</i>	AFRO HOUSE 19h30-20h15 <i>Salle Expre 2</i>						
SAMEDI	FIT & ZEN 8h45-9h45 <i>Salle Expre 2</i>	TCAF 9h00-10h00 <i>Salle Expre 1</i>	PILATES NIVEAU 1 9h45-10h30 <i>Salle Expre 2</i>	ZUMBA 10h00-10h45 <i>Salle Expre 1</i>	COACHING SPORTIF COURSE DEB. 10h15- 11h00 <i>Bois de Chaville</i>	STRETCHING 10h30-11h00 <i>Salle Expre 2</i>	COACHING SPORTIF RENFO. 11h00- 11h15 <i>Salle d'activité</i>	COACHING SPORTIF COURSE INTER. 11h15- 12h15 <i>Bois de Chaville</i>	BARRE AU SOL DYNAMIQUE 12h15-13h30 <i>Salle Expre 2</i>												

■ Musculaire
 ■ Cardio/loisirs
 ■ Fitness
 ■ Bien-être