

MJC de la Vallée PLANNING PASS GYM 2020 / 2021

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI							
MATIN	DAO YIN 9h00-10h15 Salle Activités	DOS & POSTURES 9h00-10h00 Salle Expre 2	SOPHROLOGIE 8h45-10h00 Gymnase A. Halimi	GYM VOLONTAIRE 9h00-10h00 Atrium	BODY SCULPT 8h45-9h30 Salle Expre 1	MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE 9h00-10h00 Gymnase A. Halimi	TCAF 9h00-9h30 Salle Expre 1	DO IN 09h00-10h15 Salle Expre 2	BODY SCULPT 9h00-9h45 Salle Expre 1	GV ÉQUILIBRE 9h00-10h00 Salle Expre 2		FIT & ZEN 8h45-9h45 Salle Expre 2	
	TCAF 9h15-10h00 Salle Expre 1		BODY SCULPT 9h15-10h00 Salle Expre 1		PILATES NIVEAU 1 9h30-10h15 Salle Expre 1	RELAXATION 10h00-11h15 Gymnase A. Halimi	PILATES NIVEAU 2 9h30-10h15 Salle Expre 1		MARCHE ACTIVE 9h00-10h45 Bois de Chaville		TCAF 9h00-10h00 Salle Expre 1	PILATES NIVEAU 1 9h45-10h30 Salle Expre 2	
	ZUMBA 10h00-10h45 Salle Expre 1	GYM DOUCE / BALLON 10h00-10h45 Salle Expre 2	BODY SCULPT 10h00-10h45 Salle Expre 1				STRETCHING 10h15-11h00 Salle Expre 1	MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE 10h15-11h15 Salle Expre 2	BODY FORME 9h45-10h30 Salle Expre 1		ZUMBA 10h00-11h00 Salle Expre 1	COURSE À PIED COACHÉE COURSE DEB. 10h15-11h00 Bois de Chaville	
		YOGA VINYASA 10h45-12h00 Salle Expres 2	HATHA YOGA 10h15-11h30 Gymnase A. Halimi	QI GONG 10h15-11h30 Salle Expre 2					TAI CHI CHUAN 10h45-12h00 Salle Expre 1	YOGA HATHA 10h30-11h45 Salle Expre 2			STRETCHING 10h30-11h00 Salle Expre 2
			STRETCHING 10h45-11h30 Salle Expre 1						STRETCHING 10h45-11h30 Salle Activités		COURSE À PIED COACHÉE RENFO. 11h00-11h15 Salle d'activité	COURSE À PIED COACHÉE INTER. / AVANCÉS 11h15-12h15 Bois de Chaville	
													BARRE AU SOL DYNAMIQUE 12h15-13h30 Salle Expre 2
SOIR	LIA 18h30-19h15 Salle Expre 1	CX FIT-RENFO 18h30-19h00 Salle Expre 2		STABILISATION ET POSTURE 18h00-19h00 Salle Activités	HIIT 18h15-18h45 Salle Expre 1			BODY FORME 18h30-19h30 Salle Expre 1		YOGA RESTAURATEUR 17h30-18h30 Salle Expre 1			
	ZUMBA 19h00-19h45 Salle Expre 1	QI GONG 19h00-20h15 Ludothèque	PILATES NIVEAU 1 18h30-19h30 Salle Expre 1	SOPHRO 18h45-20h00 Gymnase A. Halimi	CROSS TRAINING 18h45-19h30 Salle Expre 1	DAO YIN 18h45-20h00 Salle Activités	DO IN 18h45-20h00 Salle Activités		PERCUT FIT 18h30-19h30 Salle Expre 1	AFRO HOUSE 19h00-20h00 Salle Expre 2			
	PILATES NIVEAU 2 19h15-20h00 Salle Expre 1		BODY FORME 19h30-20h30 Salle Expre 1	HATHA YOGA 20h15-21h30 Salle Expre 2		COURSE À PIED COACHÉE COURSE DEB. 18h45-19h30 Bois de Chaville	FIT STEP 19h30-20h15 Salle Expre 1	FITNESS CUBAIN 19h15-20h15 Salle Expre 2	YOGA VINYASA 19h30-20h30 Salle Expre 1				
	PILATES NIVEAU 1 20h00-20h45 Salle Expre 1	CARDIO ATTACK / INTERVAL 19h45-20h45 Salle Expre 2	FIT & ZEN 20h30-21h30 Salle Expre 1		ZUMBA / STRETCH 19h30-20h30 Salle Expre 1			PILATES 20h00-21h00 Salle Activités	VOLLEY BALL 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange				
	CAF / STRETCH 20h45-21h30 Salle Expre 2	VOLLEY BALL LOISIRS 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange			COURSE À PIED COACHÉE RENFO. 19h30-19h45 Ludothèque	COURSE À PIED COACHÉE COURSE INTER. AVANCÉS 19h45-20h45 Bois de Chaville							
						BARRE AU SOL TRADITIONNELLE 20h15-21h30 Salle Expre 2							

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