

# MJC PLANNING PASS GYM 2021 / 2022

de la Vallée

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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	MORNING YOGA 8h30-9h30 visio	TCAF 9h00-9h30 Salle Expre 1	DO IN 09h00-10h15 Salle Expre 2	MARCHE ACTIVE 9h00-10h45 Bois de Chaville	GYM ÉQUILIBRE 9h00-10h00 Salle Expre 2	FIT & ZEN 8h45-9h45 Salle Expre 2	
	TCAF 9h15-10h00 Salle Expre 1		ZUMBA GOLD 9h45-10h45 Salle Expre 1		BODY SCULPT 8h45-9h30 Salle Expre 1		PILATES NIVEAU 2 9h30-10h15 Salle Expre 1	TAI CHI CHUAN 10h45-12h00 Salle Expre 1	YOGA HATHA 10h30-11h45 Salle Expre 2	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	HATHA YOGA 10h15-11h30 Gymnase A. Halimi	QI GONG 10h15-11h30 Salle Expre 2	PILATES NIVEAU 1 9h30-10h15 Salle Expre 1	RELAXATION 10h00-11h15 Gymnase A. Halimi	STRETCHING 10h15-11h00 Salle Expre 1	MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE 10h15-11h15 Salle Expre 2	STRETCHING 10h45-11h30 Salle Activités	ZUMBA 10h00-11h00 Salle Expre 1	COURSE À PIED COACHÉE COURSE DEB. 10h15-11h15 Bois de Chaville
		YOGA VINYASA 11h15-12h15 Salle Expres 2	STRETCHING 10h45-11h30 Salle Expre 1								STRETCHING 10h30-11h00 Salle Expre 2
		HATHA YOGA VINYASA 12h15-13h15 Salle Expres 2 / visio									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			HIIT 18h30-19h00 Salle Expre 1		BODY FORME 18h30-19h30 Salle Expre 1				MARCHE NORDIQUE 13h30-15h30	
	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 19h00-19h45 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	SOPHROLOGIE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL 19h30-20h45 Salle Activités	BODY FORME 19h30-20h30 Salle Expre 1	HATHA YOGA 19h45-20h45 Salle Expre 2		COURSE À PIED COACHÉE COURSE DEB. 18h45-19h45 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 19h45-20h45 Salle Expre 1			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 COURSE INTER. AVANCÉS 19h45-20h45 Bois de Chaville					
						BARRE AU SOL TRADITIONNELLE 20h15-21h30 Salle Expre 2					

- Musculaire
- Cardio/loisirs
- Fitness
- Bien-être
- Ateliers en visio