

MJC de la Vallée **PLANNING PASS GYM 2022 / 2023**

	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	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	ATELIER ÉQUILIBRE 9h00-10h00 Salle Expre 2		FIT & ZEN 8h45-9h45 Salle Expre 2	
	TCAF 9h15-10h00 Salle Expre 1	GYM DOUCE / BALLON 10h00-10h45 Salle Expre 2	ZUMBA GOLD 9h45-10h45 Salle Expre 1	CARDIO BOXE 9h00-9h45 Salle Expre 2	BODY SCULPT 8h45-9h30 Salle Expre 1	PILATES NIVEAU 2 9h30-10h15 Salle Expre 1		CARDIO RENFO STRETCHING 9h00-10h30 Salle Expre 1	YOGA HATHA 11h00-12h15 Salle Expre 2	TCAF 9h00-10h00 Salle Expre 1	PILATES NIVEAU 1 9h45-10h30 Salle Expre 2	
	ZUMBA 10h00-11h00 Salle Expre 1	YOGA VINYASA 11h00-12h15 Salle Expres 2	HATHA YOGA 10h15-11h30 Gymnase A. Halimi	QI GONG 10h45-12h00 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	PILATES NIVEAU 2 11h00-12h30 Salle Expre 1	STRETCHING 10h45-11h30 Salle Activités	ZUMBA 10h00-11h00 Salle Expre 1	STRETCHING 10h30-11h00 Salle Expre 2
		HATHA YOGA VINYASA 12h15-13h15 Salle Expres 2 / visio	STRETCHING 10h45-11h30 Salle Expre 1	HIIT / STRETCH 9h45-10h45 Salle Expre 2					CARDIO BOXE 12h00-13h00 Salle Expre 2			BARRE AU SOL DYNAMIQUE 12h15-13h30 Salle Expre 2
SOIR		LIA 18h30-19h15 Salle Expre 2	PILATES NIVEAU 1 18h30-19h30 Salle Expre 1	SOPHRO 18h45-20h00 Gymnase A. Halimi	HIIT 18h30-19h00 Salle Expre 1	QI GONG 19h00-20h15 Salle Activités	BODY FORME 18h30-19h30 Salle Expre 1	DO IN 18h45-20h00 Salle Activités	YOGA VINYASA DOUX 17h30-18h30 Salle Expre 1		MARCHE NORDIQUE 13h30-15h30	
	ZUMBA 19h00-19h45 Salle Expre1	PILATES NIVEAU 2 19h15-20h00 Salle Expre 2	BODY FORME 19h30-20h30 Salle Expre 1	HATHA YOGA 19h45-21h00 Salle Expre 2	CROSS TRAINING 19h00-19h45 Salle Expre 1	COURSE À PIED COACHÉE 19h00-20h30 Bois de Chaville	CARDIO BOXE 19h30-20h15 Salle Expre 1	FITNESS CUBAIN 19h15-20h15 Salle Expre 2	PERCUT FIT 18h30-19h30 Salle Expre 1	AFRO HOUSE 19h00-20h00 Salle Expre 2		
	CARDIO ATTACK / INTERVAL 19h45-20h45 Salle Expre 1	PILATES NIVEAU 1 20h00-20h45 Salle Expre 2	FIT & ZEN 20h30-21h30 Salle Expre 1		ZUMBA/STRETCH 19h45-20h45 Salle Expre 1	BARRE AU SOL TRADITIONNELLE 20h15-21h30 Salle Expre 2		VOLLEY BALL 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange	YOGA VINYASA 19h30-20h30 Salle Expre 1			
	VOLLEY BALL LOISIRS 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange	CAF /STRETCH 20h45-21h30 Salle Expre 2										

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