

	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
MATIN	DAO YIN 9h00-10h15 Salle Activités	RÉVEIL MUSCULAIRE 9h00-10h00 Salle Expres 2	SOPHROLOGIE 9h00-10h15 Salle Activités	GYM VOLONTAIRE 9h00-10h00 Atrium	MORNING YOGA 8h30-9h30 visio		TCAF 9h00-9h30 Salle Expre 1	DO IN 09h15-10h30 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	CARDIO RENFO STRETCH 10h00-11h15 Salle Expre 2	DOS ET POSTURE 9h00-10h00 Salle Expre 1	CARDIO BOXE 9h00-9h45 Salle Expre 2	BODY SCULPT 8h45-9h30 Salle Expre 1		PILATES 9h30-10h15 Salle Expre 1	MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE KINOMICHI 10h30-11h30 Salle Expre 2		HATHA YOGA 10h30-11h45 Salle Expre 2	TCAF 9h00-10h00 Salle Expre 1	PILATES 9h45-10h30 Salle Expre 2
	ZUMBA 10h00-11h00 Salle Expre 1	YOGA VINYASA 11h00-12h15 Salle Expres 1	ZUMBA GOLD 10h00-11h00 Salle Expre 1	HIIT / STRETCH 9h45-10h45 Salle Expre 2	PILATES 9h30-10h15 Salle Expre 1		STRETCHING 10h15-11h00 Salle Expre 1		PILATES 11h00-12h00 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 1 / visio	HATHA YOGA 10h15-11h30 Gymnase A.Halimi	QI GONG 10h45-12h00 Salle Expre 2					CARDIO BOXE 12h00-13h00 Salle Expre 1		HATHA YOGA 11h00-12h15 Salle Expre 1	BARRE AU SOL DYNAMIQUE 12h15-13h30 Salle Expre 2
SOIR	GYM DOS/ SWISSBALL 18h30-19h15 Salle Expre 2	LIA 18h30-19h15 Salle Expre 1	PILATES 18h30-19h30 Salle Expre 1	SOPHROLOGIE 18h45-20h00 Gymnase A.Halimi	CROSS TRAINING 19h00-19h45 Salle Expre 1	QI GONG 19h00-20h15 Salle Activités	BODY FORME 18h30-19h30 Salle Expre 1	DO IN 18h45-20h00 Salle Activités	HATHA YOGA 17h30-18h30 Salle Expre 1		MARCHE NORDIQUE 13h30-15h30 Rdv dans les bois de Chaville*	
	ZUMBA 19h15-20h00 Salle Expre 1	PILATES 19h15-20h00 Salle Expre 2	COURSE À PIED COACHÉE 19h00-20h30 Bois de Chaville	HATHA YOGA 20h00-21h15 Salle Activités	ZUMBA/ STRETCH 19h45-20h45 Salle Expre 1	BARRE AU SOL TRADITIONNELLE 20h15-21h30 Salle Expre 2	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 20h00-20h45 Salle Expre 1	PILATES 20h00-20h45 Salle Expre 2	BODY FORME 19h30-20h30 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 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange	CAF / STRETCH 20h45-21h30 Salle Expre 2	FIT & ZEN 20h30-21h30 Salle Expre 1									

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

Ce planning est susceptible d'être modifié.

*Point de rendez-vous à demander à l'accueil de la MJC