

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI		
MATIN	DAO YIN 9h00-10h15 Salle Activités	SOPHROLOGIE 9h00-10h15 Salle Activités	MORNING YOGA 8h30-9h30 visio		MARCHE ACTIVE 9h00-10h45 Bois de Chaville	ATELIER ÉQUILIBRE 9h00-10h00 Salle Expre 2		
	ZUMBA 10h00-11h00 Salle Expre 1	YOGA VINYASA 11h00-12h15 Salle Expres 1	GYM VOLONTAIRE 9h00-10h00 Atrium	BODY SCULPT 8h45-9h30 Salle Expre 1	QI GONG 11h00-12h15 Salle Expre 2	TCAF 9h00-10h00 Salle Expre 1		
		DOS ET POSTURE 9h00-10h00 Salle Expre 1	CARDIO BOXE 9h00-9h45 Salle Expre 2		PILATES 10h30-11h15 Salle Expre 1	HATHA YOGA 10h30-11h45 Salle Expre 2		
		ZUMBA GOLD 10h00-11h00 Salle Expre 1	HIIT / STRETCH 9h45-10h45 Salle Expre 2		PILATES 11h15-12h00 Salle Expre 1	STRETCHING 10h45-11h30 Salle Activités		
		HATHA YOGA 10h15-11h30 Gymnase A.Halimi		CARDIO BOXE 12h00-13h00 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	COURSE À PIED COACHÉE 19h00-20h30 Bois de Chaville	CROSS TRAINING 19h00-19h45 Salle Expre 1	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		SOPHROLOGIE 18h45-20h00 Gymnase A.Halimi	ZUMBA/ STRETCH 19h45-20h45 Salle Expre 1	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	VOLLEY BALL 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange	FIT & ZEN 20h30-21h30 Salle Expre 1			VOLLEY BALL 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange		

- 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