

	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 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		
	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		
		HATHA YOGA VINYASA 12h15 - 13h15 Salle Expres 1 / visio	HATHA YOGA 10h15-11h30 Gymnase A.Halimi	QI GONG 10h45-12h00 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 GymnaseA.Halimi	CROSS TRAINING 19h00-19h45 Salle Expre 1	QI GONG 19h00-20h15 Salle Activités	
	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 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
	VOLLEY BALL 20h30-22h00 Gymnase Léo Lagrange	CAF / STRETCH 20h45 - 21h30 Salle Expre 2	FIT & ZEN 20h30 - 21h30 Salle Expre 1				

MUSCULAIRE (orange)

CARDIO/LOISIRS (bleu foncé)

FITNESS (bleu clair)

Bien-être (jaune)

Ateliers en visio (rose)

Créneaux indisponibles aux adhérents du PASS GYM 2

Ce planning est susceptible d'être modifié.

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