



# EMPLOI DU TEMPS - PASS GYM - 2024/2025



		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
MATIN		<b>DAO YIN</b> 09h00 - 10h15 Salle Activités [Sabine C.]	<b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b> 09h00 - 10h00 Salle Expres 2 [Karine F.]	<b>DOS ET POSTURE</b> 09h45 - 10h45 Salle Expres 1 [Karine F.]	<b>GYM SÉNIORS</b> 09h00 - 10h00 Atrium [Marie-Thérèse D.]	<b>MORNING YOGA</b> 08h30 - 09h30 Visio [Andréa B.]		<b>TCAF</b> 09h00 - 09h30 Salle Expres 2 [Magalie B.]		<b>BODY SCULPT</b> 09h00 - 09h45 Salle Expres 1 [Anne-Sophie R.]	<b>MARCHE ACTIVE</b> 09h00 - 10h45 Bois de Chaville [Nathalie M.]		<b>FIT &amp; ZEN</b> 08h45 - 09h45 Salle Expres 2 [Magalie B.]
		<b>TCAF</b> 09h15 - 10h00 Salle Expres 1 [Nathalie M.]	<b>CARDIO RENFO STRETCH</b> 10h00 - 11h15 Salle Expres 2 [Karine F.]	<b>HATHA YOGA</b> 10h15 - 11h30 Gymnase A.Halimi [Micheline C.]	<b>CARDIO BOXE</b> 09h00 - 09h45 Salle Expres 2 [Jesabel A.]	<b>BODY SCULPT</b> 08h45 - 09h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]		<b>PILATES</b> 09h30 - 10h15 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>DO IN</b> 09h15 - 10h30 Salle Expres 1 [Julien M.]	<b>HIIT</b> 09h45 - 10h30 Salle Expres 1 [Anne-Sophie R.]	<b>ATELIER ÉQUILIBRE</b> 09h00 - 10h00 Salle Expres 2 [Marie-Thérèse D.]	<b>CAF</b> 09h00 - 10h00 Salle Expres 1 [Zakia A.]	<b>PILATES</b> 09h45 - 10h30 Salle Expres 2 [Magalie B.]
		<b>ZUMBA</b> 10h00 - 11h00 Salle Expres 1 [Nathalie M.]	<b>YOGA DYNAMIQUE</b> 11h15 - 12h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>ZUMBA GOLD</b> 10h45 - 11h45 Salle Expres 1 [Karine F.]	<b>HIIT</b> 09h45 - 10h30 Salle Expres 2 [Jesabel A.]	<b>PILATES</b> 09h30 - 10h15 Salle Expres 1 [Magalie B.]		<b>STRETCHING</b> 10h15 - 11h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE KINOMICHI</b> 10h30 - 11h30 Salle Expres 1 [Julien M.]	<b>PILATES</b> 10h30 - 11h15 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>HATHA YOGA</b> 10h30 - 11h45 Salle Activités [Micheline C.]	<b>CARDIO ATTACK</b> 10h00 - 11h00 Salle Expres 1 [Zakia A.]	<b>STRETCHING</b> 10h30 - 11h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]
		<b>PILATES</b> 11h15 - 12h15 Salle Expres 2 [Zakia A.]	<b>HATHA YOGA</b> 12h30 - 13h30 Visio / Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>GYM BALLON</b> 13h15 - 14h15 Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>PILATES</b> 10h30 - 11h15 Salle Expres 2 [Jesabel A.]				<b>QI GONG</b> 11h00 - 12h15 Salle Expres 2 [Anna M.]	<b>PILATES</b> 11h15 - 12h00 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>STRETCHING</b> 10h45 - 11h30 Salle Expres 2 [Nathalie M.]	<b>HATHA YOGA</b> 11h00 - 12h15 Salle Expres 1 [Selvi L.]	<b>BARRE AU SOL DYNAMIQUE</b> 12h15 - 13h30 Salle Expres 2 [Julie A.]
		<b>STRETCHING</b> 12h15 - 13h00 Salle Expres 2 [Zakia A.]			<b>QI GONG</b> 11h45 - 13h00 Salle Expres 2 [Anna M.]					<b>CARDIO BOXE</b> 12h00 - 13h00 Salle Expres 1 [Jesabel A.]		<b>HATHA YOGA</b> 12h15 - 13h30 Salle Expres 1 [Selvi L.]	
SOIR		<b>GYM DOS / GYM BALLON</b> 18h30 - 19h15 Salle Expres 2 [Catherine J.]	<b>LIA</b> 18h30 - 19h15 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>PILATES</b> 18h30 - 19h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>FIT DANCE BALL</b> 18h00 - 19h00 Salle Expres 2 [Julie A.]	<b>CROSS TRAINING</b> 19h00 - 19h45 Salle Expres 1 [Catherine J.]	<b>QI GONG</b> 19h00 - 20h15 Salle Activités [Anna M.]	<b>BODY FORME</b> 18h30 - 19h30 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>DO IN</b> 18h45 - 20h00 Salle Activités [Julien M.]	<b>YOGA DU VISAGE</b> 17h00 - 17h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>HATHA YOGA</b> 17h30 - 18h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>MARCHE NORDIQUE</b> 13h30 - 15h30 Rdv* [Magalie B.]	
		<b>ZUMBA</b> 19h15 - 20h00 Salle Expres 2 [Catherine J.]	<b>PILATES</b> 19h15 - 20h00 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>COURSE À PIED COACHÉE</b> 19h00 - 20h30 Bois de Chaville [Marion D.]	<b>BODY FORME</b> 19h30 - 20h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>ZUMBA / STRETCH</b> 19h45 - 20h45 Salle Expres 1 [Catherine J.]	<b>BARRE AU SOL TRADITIONNELLE</b> 20h15 - 21h30 Salle Expres 2 [Julie A.]	<b>CARDIO BOXE</b> 19h30 - 20h15 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>ZUMBA</b> 19h15 - 20h15 Salle Expres 2 [Nathalie M.]	<b>PERCUT FIT</b> 18h30 - 19h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>AFRO HOUSE</b> 19h00 - 20h00 Salle Expres 2 [Salah K.]		
		<b>CARDIO ATTACK / INTERVAL</b> 20h00 - 20h45 Salle Expres 2 [Catherine J.]	<b>PILATES</b> 20h00 - 20h45 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>HATHA YOGA</b> 20h00 - 21h15 Salle Activités [Selvi L.]	<b>FIT &amp; ZEN</b> 20h30 - 21h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]				<b>VOLLEY BALL</b> 20h30 - 22h00 Gymnase Léo Lagrange [Autonomie]	<b>YOGA DOUX</b> 19h30 - 20h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]			
		<b>VOLLEY BALL</b> 20h30 - 22h00 Gymnase Léo Lagrange [Autonomie]	<b>CAF / STRETCH</b> 20h45 - 21h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>BARRE AU SOL TRADITIONNELLE</b> 20h15 - 21h30 Salle Expres 2 [Julie A.]									

- 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