

PLANNING FORFAIT GYM VITAGYM 2024/2025

JOUR	HEURE DÉBUT	HEURE FIN	DURÉE	DISCIPLINE	LIEU	PROFESSEUR*
LUNDI	09H30	10H30	1H00	STRETCHING RÉVEIL MUSCULAIRE	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	NADINE
	10H30	11H30	1H00	GYM ABDO FESSIERS	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	NADINE
	20H00	21H00	1H00	DJAMBOOLA (AFRO FITNESS)	ÉCOLE DES MOISSONS	SANDRINE
	19H00	20H00	1H00	GYM RENFO MUSCULAIRE	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN
	20H00	21H00	1H00	BODY SCULPT	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN
MARDI	10H00	11H00	1H00	APA (ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR PATHOLOGIES ET HANDICAPS MOTEURS/SENSORIELS)**	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	ELISABETH
	11H00	12H00	1H00	GYM DOUCE**	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	ELISABETH
	18H30	19H30	1H00	GYM DOUCE	AGORA	ELISABETH
	19H00	20H00	1H00	TABATA	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN
	20H30	21H30	1H00	STRETCHING	ÉCOLE DES SABLONS	NADINE
MERCREDI	09H30	10H30	1H00	GYM SENSORIELLE (MÉMOIRE, ÉQUILIBRE, COORDINATION)	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	SOLÈNE
	10H30	11H30	1H00	GYM ABDO FESSIERS	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	SOLÈNE
	18H00	19H15	1H15	BIEN-ÊTRE (MIX YOGA/PILATES/ÉTIREMENTS/RELAXATION/MÉDITATION)	GYMNASE DE LA BUSSIE SALLE DANSE	MAGALI
	19H00	20H00	1H00	ALTERNANCE GYM TONIC RENFO MUSCULAIRE (SEMAINES PARES) & STEP (SEMAINES IMPAIRES)	ÉCOLE DES TOUPETS	SOLÈNE
	20H00	21H00	1H00	CROSS FITNESS	ÉCOLE DES TOUPETS	SOLÈNE
JEUDI	9H30	10H30	1H00	GYM DOUCE	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	SAHRA
	10H30	11H30	1H00	GYM TONIC	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	SAHRA
	19H00	20H00	1H00	GYM ABDO FESSIERS	ÉCOLE DU BOULINGRIN	NADINE
	20H00	21H00	1H00	STRETCHING	ÉCOLE DU BOULINGRIN	NADINE
	19H00	20H00	1H00	TABATA	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN
VENDREDI	09H30	10H30	1H00	GYM DOUCE	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	ELISABETH
	10H30	11H30	1H00	STRETCHING	GYMNASE DES TOUPETS SALLE ESCRIME	ELISABETH
SAMEDI	09H30	10H30	1H00	GYM TONIC	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN
	10H30	11H30	1H00	STRETCHING	ÉCOLE DES TOUPETS	SYLVAIN

*Tout professeur est susceptible d'être remplacé en cas d'absence

**Ces cours seront décalés de 30mn du 02/12/24 au 21/02/25 (A.P.A. = 10H30 & GYM DOUCE = 11H30)