

- PLANNING DES COURS A PARTIR DU 8 SEPTEMBRE 2025, DATE DE DÉBUT DES COURS DE LA SAISON 2025/2026 -					
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM RENFO	10h05-11h05 Julie	10H-11H Anne-Marie	17h30-18h30 Sophie	9H-10H Anne-Marie	8h45-9h30 Sophie
	18H30-19H30 Adeline	18H-19H Delphine			10h15-11h Sophie
		19H-20H Julie			
GYM SUR CHAISE**				15h-16h Alizée	
STEP		9H-10H Anne-Marie			
GYM DOUCE		9h-10h Vanessa	NOUVEAU 9H-10H Alizée		
		10h05-11h05 Vanessa	10H-11H Anne-Marie		
BODY ZEN				10H-11H Anne-Marie	
STRETCHING					9h30-10h15 Sophie
					11h-11h45 Sophie
CARDIO DANCE				19H30-20H30 Katia	
YOGA**				13h45-15h15 Rosalie	
			17hH30-19H Rosalie	15H15-16H45 Rosalie	
PILATES**	17h30-18h30 Hamza		11H-12H Anne-Marie	17H-18H Fabien	
				NOUVEAU 18H-19H Fabien	
APA* (sur Prescription médicale)	15H-17H Hamza			15h-17h Hamza	



Gymnase Soleillant



Energym



Salles Karaté OU Aikido E.D.A



Lézigneux



G3 Dubruc



Salle Polyvalente Savigneux



Salle Duroure (Ex salle Monplaisir)

* Activités Physiques adaptées (APA) ** Yoga, Pilates, Gym sur chaise : inscriptions limitées à 25 personnes par cours