

| - 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                                                                                           | 10h15-11h15<br>Julie   | 10H-11H<br>Anne-Marie  | 17h30-18h30<br>Sophie    | 9H-10H<br>Anne-Marie      | 8h45-9h30<br>Sophie  |
|                                                                                                     | 18H30-19H30<br>Adeline | 18H-19H<br>Delphine    |                          |                           | 10h15-11h<br>Sophie  |
|                                                                                                     |                        | 19H-20H<br>Julie       |                          |                           |                      |
| GYM SUR CHAISE**                                                                                    |                        |                        |                          | 15h-16h<br>Adeline        |                      |
| STEP                                                                                                |                        | 9H-10H<br>Anne-Marie   |                          |                           |                      |
| GYM DOUCE                                                                                           |                        | 9h-10h<br>Vanessa      | NOUVEAU 9H-10H<br>Alizée |                           |                      |
|                                                                                                     |                        | 10h05-11h05<br>Vanessa | 10H-11H<br>Anne-Marie    |                           |                      |
| BODY ZEN                                                                                            |                        |                        |                          | 10H-11H<br>Anne-Marie     |                      |
| STRETCHING                                                                                          |                        |                        |                          |                           | 9h30-10h15<br>Sophie |
|                                                                                                     |                        |                        |                          |                           | 11h-11h45<br>Sophie  |
| CARDIO DANCE                                                                                        |                        |                        |                          | 19H30-20H30<br>Katia      |                      |
| YOGA**                                                                                              |                        |                        |                          | 13h45-15h15<br>Rosalie    |                      |
|                                                                                                     |                        |                        | 17hH30-19H<br>Rosalie    | 15H15-16H45<br>Rosalie    |                      |
| PILATES**                                                                                           | 17h30-18h30<br>Hamza   |                        | 11H-12H<br>Anne-Marie    | 17H-18H<br>Fabien         |                      |
|                                                                                                     |                        |                        |                          | NOUVEAU 18H-19H<br>Fabien |                      |
| APA*<br>( sur Prescription médicale)                                                                | 15H-17H<br>Hamza       |                        |                          | 15h-17h<br>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