

- PLANNING DES COURS A PARTIR DU 7 SEPTEMBRE 2026, DATE DE DÉBUT DES COURS DE LA SAISON 2026/2027 -

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM RENFO	10h15-11h15 Julie	10H-11H Anne-Marie	17h30-18h30 Sophie	9H-10H Anne-Marie	8h45-9h30 Sophie
	18H30-19H30 Adeline	18H-19H Alizée			10h15-11h Sophie
		19H-20H Julie			
GYM SUR CHAISE**	<i>NOUVEAU</i> 11h-12h Adeline			15h-16h Adeline	
STEP		9H-10H Anne-Marie			
GYM DOUCE		9h-10h Vanessa	9H-10H Alizée		
		10h-11h 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 (Débutants) Fabien	
				18H-19H (confirmés) 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