



## Planning 2025/26 : 33 heures

Selon calendrier scolaire – plus 1ère semaine vacances de Toussaint, Février et 2ème vacances Printemps

Jour	Horaire	Lieu	Cours	Coach
Lundi	9h à 10h	Maison des Arts - Salle danse	Renfo musculaire	Maxime
	10h à 11h	Maison des Arts - Salle danse	Body-Pilates	Maxime
	11h à 12h	Maison des Arts - Salle danse	Body-Pilates	Maxime
	10h30 à 11h30	Gymnase de Marcy-Salle escrime	Cardio renfo	Aurélie
	11H30 à 12h30	Gymnase de Marcy-Salle escrime	Dos et postures	Aurélie
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Pilates	Vincent
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Pilates	Vincent
	18h30 à 19h30	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Interval Training	Florent
Mardi	9h à 10h	Maison des Arts - Salle danse	Renfo musculaire	Laura
	10h à 11h	Maison des Arts - Salle danse	Pilates	Laura
	11h à 12h	Maison des Arts - Salle danse	Pilates	Laura
	10h30 à 11h30	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Renfo musculaire	Gwen
	11h30 à 12h15	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Stretching	Gwen
	12h15 à 13h15	Ste Luce Charbonnières - Salle verte	Tonic Renfo	Gwen
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Stretching-Pilates	Corinne
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Sunny Cardio Danse	Corinne
Mercredi	8h30 à 9h30	Maison des Arts – Salle danse	Pilates	Florent
	9h30 à 10h30	Maison des Arts – Salle danse	Renfo musculaire	Florent
	10h30 à 11h30	Maison des Arts – Salle danse	Renfo musculaire	Aurélie
	11h30 à 12h30	Maison des Arts – Salle danse	Pilates	Aurélie
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Fit Danse-Boxing	Léalise
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Renfo Musculaire	Léalise
	20h30 à 21h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Body-Stretching	Léalise
Jeudi	9h15 à 10h15	Maison des Arts – Salle danse	Renfo musculaire	Gwen
	10h15 à 11h15	Maison des Arts – Salle danse	Gym dansée	Gwen
	11h15 à 12h15	Maison des Arts – Salle danse	Body Stretching	Léalise
	12h15 à 13h15	Maison des Arts – Salle danse	Renfo Musculaire	Léalise
	18h30 à 19h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Renfo musculaire	Vincent
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Pilates	Vincent
Vendredi	09h à 10h	Gymnase de Marcy - Salle escrime	Renfo musculaire	Laura
	10h à 11h	Gymnase de Marcy - Salle escrime	Gym-Stretching	Laura
	11h15 à 12h15	Maison des Arts – Salle danse	Body Pilates	Gwen
	12h15 à 13h15	Maison des Arts – Salle danse	Tonique Renfo	Gwen