



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 🍌🍌🍌	Léa
	19h30 à 20h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Renfo Musculaire 🍌🍌	Léa
	20h30 à 21h30	Ecole F Dolto Marcy - Petit Gymnase	Body-Stretching 🍌	Léa
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 🍌	Léa
	12h15 à 13h15	Maison des Arts – Salle danse	Renfo Musculaire 🍌🍌🍌	Léa
	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