



Saison 2026 – 2027

HORAIRES ET LIEUX DES COURS DE GYM ADULTES

Jour	HORAIRES	COURS	PROFESSEUR	SALLE
Lundi	16H-17H	MOBILITY	François	La Chesnaie n°4
Lundi	18H15-19H15	STEP/LIA CONFIRME	Sloane	Athéna
Lundi	19H15-20H15	STRONG		Athéna
Mardi	9H15-10H15	RENFO MUSCULAIRE	Guénola	La Chesnaie n°4
Mardi	10H15-11H15	STRETCHING	Guénola	La Chesnaie n°4
Mardi	15H-16H	MOBILITY	François	La Chesnaie n°4
Mardi	17H30-18H30	STRETCHING	Guénola	La Chesnaie n°4
Mardi	19H30-20H30	ZUMBA	Guénola	La Chesnaie n°4
Mercredi	9H-10H	RENFO MUSCULAIRE	Guénola	La Chesnaie n°4
Mercredi	10H-11H	ZUMBA	Guénola	La Chesnaie n°4
Mercredi	18H-19H	RENFO MUSCULAIRE	François	La Chesnaie n°4
Mercredi	18H30-19H30	STEP/LIA DEBUTANT	Sloane	Athéna
Mercredi	19H30-20H30	RENFO MUSCULAIRE		Athéna
Vendredi	10H-11H	RENFO MUSCULAIRE	François	La Chesnaie n°4
Vendredi	11H-12H	STRETCHING	François	La Chesnaie n°4
Vendredi	17H30-18H30	CARDIO/RENFO MUSCULAIRE	Ben	La Chesnaie n°4
Vendredi	18H30-19H30	RENFO MUSCULAIRE		La Chesnaie n°4
Vendredi	19H30-20H30	STRETCHING		La Chesnaie n°4
Samedi	9H-10H	ZUMBA		Floriane
Samedi	10H-11H	CARDIO/RENFO MUSCULAIRE	Floriane	La Chesnaie n°4