



COURS - PLANNING 2025 - 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	9H-10H GYM FORME SOPHIE	9H00-10H00 GYM DOUCE SOPHIE	9H-9H30 PILATES SOPHIE	9H-10h30 GYM FORME PASCAL	
	10H30-12H00 GYM FORME PASCAL	10H00-11H00 BODYZEN/STRETCHING SOPHIE	9h30-10h30 BODYZEN/STRETCHING SOPHIE		
SOIR	18H-18H30 BUSTE BRAS DOS ELLYNE				
	18H30-19H POWER GYM ELLYNE				
	19H-19H45 STEP ELLYNE	19H30-20H15 FULL BODY GYM SOPHIE		18H15-19H15 FIT'DANCE SOPHIE	
	19H45-20H30 BODY/ABDO FESSIERS ELLYNE	20H15-20H45 BODY ABDO FESSIERS SOPHIE		19H15-20H15 POWERYM/ZUMBA/STEP SOPHIE	19H30-20H CARDIO TRAINING
	20H30-21H CARDIO/TRAINING CIRCUIT TRAINING HIIT* <i>*High Intensity Interval Training</i> ELLYNE	20H45-21H45 BODYZEN/STRETCHING SOPHIE		20H15-21H15 BODYZEN/STRETCHING SOPHIE	20H-20H30 ÉQUILIBRE SOPHIA
					20H30-21H PILATES
					21H-21H30 BODYZEN STRETCHING SOPHIA

Lieu des Cours : FONTAINE DE L'ORME
 MAISON DE QUARTIER : 18 Rue de la Noue Rousseau

TENUE ET ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉS

Vêtements souples et confortables, serviette, tapis de gym, gel hydroalcoolique,
 paire de baskets intérieur et extérieur & bouteille d'eau

RENSEIGNEMENTS

Mail : sport.loisir.culture@gmail.com
 Association Loi 1901 - 16 rue de l'église - 91240 SAINT MICHEL SUR ORGE