

# Gymforme 78

## PLANNING PREVISIONNEL DES COURS GYMFORME ST NOM 2023/2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>09h00</b> Stretching Guillaume	<b>09h00</b> Gym tonique Sandrine	<b>09h00</b> Dance-fit Elisabeth	<b>08h45</b> Interval training Elisabeth	<b>08h45</b> Cardio step Stéphanie	<b>10h00</b> Gym tonique Fred
<b>10h00</b> Cuisses abdos fessiers Guillaume	<b>09h15</b>  Marche nordique modérée Benedicte		<b>09h45</b> Renfo musculaire Elisabeth	<b>09h45</b> Pilates postural Stéphanie	<b>11h00</b> Renfo musculaire Fred
<b>10h30</b> Remise en forme Chantal	<b>10h00</b> Cardiofunk Sandrine		<b>10h30</b> Remise en forme Chantal	<b>09h45</b> Activ' Bien-être Pascale	
<b>11h00</b> Renfo musculaire Guillaume	<b>11h15</b> Pilates Stéphanie		<b>10h45</b> Gym balance Elisabeth	<b>10h45</b> Stretching Stéphanie	
	<b>11h30</b> Gym Douce Chantal		<b>11h45</b> Yoga sur chaise Marilyne	<b>10h45</b> Equilibre séniors Pascale	
	<b>12h15</b> Stretching Stephanie		<b>14h00</b>  Marche nordique dynamique Elisabeth		
<b>19h00</b> Dance-fit Ambre	<b>18h00</b> Full body work Nadine	<b>19h00</b> Renfo musculaire Brieuc	<b>19h00</b> Pilates Elodie		
<b>20h00</b> Renfo musculaire Ambre	<b>19h00</b> Postural ball Nadine	<b>20h00</b> Stretching Brieuc	<b>20h00</b> HIIT Elodie		
Espace JKM	Pôle sportif	Gymnase de l'école	Départ JKM	 cotisation supplémentaire	