




Gymforme St Nom78

PLANNING DES COURS SAISON 2024/2025

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