



# Gymforme St Nom : Journées Portes Ouvertes (17 au 28 juin 2025)



## PLANNING : Semaine 1 du 17 au 19 juin 2025.

| Mardi<br>17-juin-25              | Mercredi<br>18-juin-25 | Jeudi<br>19-juin-25        |
|----------------------------------|------------------------|----------------------------|
| 09h15<br>Marche nordique modérée | 09h00<br>Dance-fit     | 08h45<br>Interval training |
| 10h00<br>Cardiofunk              |                        | 09h45<br>Renfo             |
| 11h15<br>Pilates                 |                        | 10h45<br>Gym balance       |
| 12h15<br>Stretching              |                        |                            |
|                                  | 19h00<br>Renfo         |                            |
|                                  | 20h00<br>Body Santé    |                            |

Inscription sur Gymforme HelloAsso



Plus de détails sur <https://gymformestnom.fr/>  
Contact : gymformestnom@gmail.com

## PLANNING : Semaine 2 du 23 au 28 juin 2025.

| Lundi<br>23-juin-25             | Mardi<br>24-juin-25     | Mercredi<br>25-juin-25 | Jeudi<br>26-juin-25                | Vendredi<br>27-juin-25    | Samedi<br>28-juin-25 |
|---------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| 09h00<br>Stretching mobilité    | 09h00<br>Gym tonique    | 09h00<br>Dance-fit     | 08h45<br>Interval training         |                           |                      |
| 10h00<br>Cuisses abdos fessiers | 11h15<br>Pilates        |                        | 09h45<br>Renfo                     | 10h00<br>Pilates postural |                      |
| 11h00<br>Renfo                  | 11h30<br>Gym Douce      |                        | 10h30<br>Remise en forme           | 11h00<br>Stretching       | 11h00<br>Renfo       |
| 12h00<br>Cardio step            | 12h15<br>Stretching     |                        | 10h45<br>Gym balance               |                           |                      |
|                                 |                         |                        | 14h00<br>Marche nordique dynamique |                           |                      |
| 19h00<br>Dance-fit              | 18h00<br>Full body work | 19h00<br>Renfo         | 19h00<br>Pilates                   |                           |                      |
| 20h00<br>Renfo                  | 19h00<br>Postural ball  | 20h00<br>Body Santé    | 20h00<br>HIIT                      |                           |                      |
|                                 |                         | Espace JKM             | Pôle sportif (Teddy Riner)         | Gymnase de l'école        | Départ JKM           |