

GYMFORME ST NOM 78

PLANNING DES COURS SAISON 2025/2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h00 Stretching mobilité Sofija	09h00 Gym tonique Sandrine	09h00 Dance-fit Elisabeth	08h45 Interval training Elisabeth	09h00 Gym Pilates 2 Stéphanie	10h00 Gym tonique Fred
10h00 Cuisses abdos fessiers Sofija	09h15 Marche nordique modérée Bénédicte		09h45 Renfo Elisabeth	09h45 Activ' bien-être Pascale (S1) / Claire (S2)	11h00 Renfo Fred
10h30 Remise en forme Chantal	10h00 Cardiofunk Sandrine		10h30 Remise en forme Chantal	10h00 Gym hypopressive Stéphanie	
11h00 Renfo Sofija	11h15 Pilates Stéphanie		10h45 Gym balance Elisabeth	10h45 Equilibre séniors Pascale (S1) / Claire (S2)	
11h30 Yoga sur chaise Marilyne	11h30 Gym douce Chantal		14h00 Marche nordique dynamique Elisabeth	11h00 Stretching Stéphanie	
12h00 Step Sofija	12h15 Stretching Stephanie			12h15 Gym tonique Florence	Nouveau A partir du 9/01/26
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	

Changements de salle !

Les cours du :

- Vendredi 30 janvier 2026 (9h00-12h00)
- Vendredi 13 mars 2026 (9h00-12h00)
- Vendredi 19 juin 2026 (9h00-12h00)

auront lieu au **Gymnase de l'Ecole Élémentaire**