

GYMFORME ST NOM 78

PLANNING DES COURS SAISON 2026/2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09h00 Stretching mobilité Sofija	09h00 Gym tonique Sandrine	09h00 Salsation Fred R	08h45 Interval training Elisabeth	09h00 Pilates Intermédiaires Stéphanie	10h00 Gym tonique Fred D
10h00 Cuisses abdos fessiers Sofija	09h15 Marche nordique modérée Bénédicte		09h45 Renfo Elisabeth	09h45 Activ' Bien-être Pascale (S1) / Claire (S2)	11h00 Renfo Fred D
10h30 Remise en forme Chantal	10h00 Cardiofunk Sandrine		10h30 Remise en forme Chantal	10h00 Body sculpt Stéphanie	
11h00 Renfo Sofija	11h15 Pilates débutant(e)s Stéphanie		10h45 Gym balance Elisabeth	10h45 Equilibre séniors Pascale (S1) / Claire (S2)	
11h30 Pilates sur chaise Claire	11h30 Gym Douce Chantal		14h00 Marche nordique dynamique Elisabeth	11h00 Stretching Stéphanie	
12h00 Body tonic Sofija	12h15 Stretching Stephanie			12h15 Gym tonique Fred D	
19h00 Dance-fit Ambre	18h00 Full body work Nadine	19h00 Renfo Sofija	19h15 Pilates Camille		
20h00 Renfo Ambre	19h00 Postural ball ® Nadine	20h00 Stretching Sofija	20h15 H.I.I.T Camille		
Espace JKM	Pôle sportif (Teddy Riner) Pôle sportif (Teddy Riner)	Gymnase de l'école	Départ JKM		



cotisation supplémentaire