

PLANNING ADULTES 2024-2025

(susceptible d'être modifié)

Complexe Léo Tavares / Grande Salle

129 Rue St Germain 95240 Corneilles en Paris

LUNDI		
09.00-10.00	CIRCUIT TRAINING MOBILITE	Hatem
10.00-11.00	BODY SCULPT	Hatem
11.00-12.00	GYM EQUILIBRE	Gérald
12.00-13.00	GYM DOUCE	Gérald
14.00-15.00	STRETCHING RELAXATION	Gérald
15.00-16.00	BODY SCULPT	Gérald
16.00-17.00	ABDOS FESSIERS STRETCHING	Gérald
17.00-18.00	BODY SCULPT STRETCHING	Hatem
18.00-19.00	BODY SCULPT	Charles
19.00-20.00	U BOUND	Hatem
20.00-21.00	AEROBOXE	Charles
MARDI		
09.00-10.00	STEP	Hatem
10.00-11.00	OXIGENO	Hatem
11.30-12.30	AUTO-MASSAGE	David
12.30-13.30	LIA	David
14.00-15.00	ZUMBA	David
15.00-16.00	ABDOS TAILLE FESSIERS	David
16.00-17.00	SWISS BALL	Gérald
17.00-18.00	PILATES	Gérald
18.00-19.00	BODY BARRE (POWER)	Ben
19.00-20.00	BODY FIGHT	Ben
MERCREDI		
09.00-10.00	BODY BARRE (POWER)	Hatem
10.00-11.00	OXIGENO	Hatem
11.00-12.00	STRETCHING	Hatem
12.00-13.00	PILATES	Karine
16.00-17.00	SWISS BALL	Gérald
17.00-18.00	BODY SCULPT	Hatem
18.00-19.00	ABDOS FESSIERS STRETCH	Gilles
19.00-20.00	BODY BARRE (POWER)	Charles
20.00-21.00	BODY FIGHT	Charles

JEUDI		
09.00-10.00	BODY SCULPT	Yass
10.00-11.00	STRETCHING RELAXATION	Yass
11.00-12.00	GYM DOUCE	Yass
12.30-13.30	CUISSES ABDOS FESSIERS	Gilles
14.00-15.00	SWISS BALL	Gérald
15.00-16.00	PILATES	Gérald
16.00-17.00	ABDOS TAILLE FESSIERS	Gérald
17.00-18.00	STRETCHING	Gérald
18.00-19.00	AUTO-MASSAGE MOBILITE STRETCHING	Camille
19.00-20.00	STEP	Camille
20.00-21.00	PILATES Intermédiaire	Camille
VENDREDI		
09.00-10.00	SWISS BALL	Gérald
10.00-11.00	BODY SCULPT	Gérald
11.00-12.00	GYM EQUILIBRE	Gérald
12.00-13.00	OXIGENO	Gérald
13.45-14.45	DANCE PARTY	Emilie
14.45-15.45	BODY SCULPT	Emilie
18.30-19.30	BODY FIGHT	Ben
19.30-20.30	STEP	David
SAMEDI		
09.00-10.00	TABATA	Hatem
10.00-11.00	ZUMBA	Jennifer
11.00-12.00	BODY SCULPT	Jennifer
13.30-14.30	AEROBOXE	Charles
14.30-15.30	BODY BARRE (POWER)	Charles
DIMANCHE		
10.00-11.00		
11.00-12.00	Cours variés de renfo, cardio, bien-être ou	différents
12.00-13.00	danse	coachs

Complexe Léo Tavares / Petite Salle

129 Rue St Germain 95240 Corneilles en Paris

LUNDI		
18.00-19.00	TABATA	Hatem
19.00-20.00	SCULPT POWER STRETCH	Charles
20.00-21.00	OXIGENO	Hatem
MARDI		
18.00-19.00	CIRCUIT TRAINING	Hatem
19.00-20.00	CUISSES ABDOS FESSIERS	Hatem
MERCREDI		
16.00-17.00	LIA	Hatem
19.00-20.00	BODY SCULPT	Gilles
20.00-21.00	SWISS BALL	Gilles

JEUDI		
18.30-19.30	BODY ZEN	Wafaa
19.30-20.30	BODY YIN	Wafaa
VENDREDI		
18.30-19.30	CORE TRAINING	David
SAMEDI		
09.00-10.00	PILATES DEBUTANTS	Jennifer
10.00-11.00	BODY BARRE	Hatem
11.00-12.00	OXIGENO	Hatem

Complexe Léo Tavares / Salle de Réunion

129 Rue St Germain 95240 Cormeilles en Parisis

LUNDI		
11.00-12.30	BODY ZEN*	Wafaa

* en lieu et place de G.Apollinaire uen fois par mois (voir planning sur Deciplus)

MARDI		
18.00-19.30	BODY ZEN	Wafaa
19.30-21.00	BODY ZEN	Wafaa

Salle polyvalente Guillaume Apollinaire

37 square Guillaume Apollinaire 95240 Cormeilles en Parisis

LUNDI		
11.00-12.30	BODY ZEN*	Wafaa

MARDI		
09.00-10.00	BODY SCULT	Karine
10.00-11.00	ABDOS FESSIERS	Karine
11.00-12.00	STRETCHING	Karine

* cours déplacé une fois par mois à la Salle de réunion du Complexe Léo Tavares (voir planning sur Deciplus)

MERCREDI		
09.30-10.30	HIIT	Karine
10.30-11.30	GYM DOUCE	Karine

VENDREDI		
09.00-10.00	BODY SCULPT	Camille
10.00-11.00	BODY ZEN	Camille

Gymnase Alsace Lorraine

57 Bd de Lorraine 95240 Cormeilles en Parisis

LUNDI		
18.30-19.30	AFROVIBE	Jérémy
19.30-20.30	AFROVIBE	Jérémy

MARDI		
19.30-20.30	DANCE PARTY	Emilie
20.30-21.30	STRETCHING MOBILITE	Emilie

MERCREDI		
19.30-20.30	SALSA CUBAINE Débutant	Oriane et Félix
20.30-21.30	BACHATA intermédiaire	Oriane et Félix

JEUDI		
19.00-20.00	COUNTRY Débutant	Anne
20.00-21.00	COUNTRY Novice	Anne
21.00-22.00	COUNTRY Intermédiaire	Anne

VENDREDI		
19.30-20.30	SALSA CUBAINE Intermédiaire 1	Oriane et Félix
20.30-21.30	BACHATA Intermédiaire 2	Oriane et Félix

Salle des Pierres Vives

29 Rue du noyer de l'image 95240 Cormeilles en Parisis

LUNDI		
19.00-20.00	STRETCHING MOBILITE	Jonathan
20.00-21.00	PILATES	Jonathan
21.00-22.00	CROSS TRAINING	Jonathan

MERCREDI		
19.00-20.00	TABATA	Chris
20.00-21.00	JUST DANCE	Chris

JEUDI		
19.00-20.00	KILLER CALORIES	Angèle
20.00-21.00	BODY SCULPT	Angèle

BIEN-ÊTRE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
CARDIO
DANSE