



PLANNING DES ACTIVITES GYM'V 2026 - 2027

"Planning non contractuel"

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 10h00	9h00 - 10h00 MULTI FITNESS		9h00 - 10h00 PILATES	09h00 - 10h00 * STRETCHING	9h00 - 10h00 FULL BODY	9h00 - 10h00 CARDIO FITBALL	
10h00 11h00	10h00 - 11h00 LIA	10h00 - 11h00 PILATES non débutants	10h00 - 11h00 GYM ENERGY	10h00 - 11h00 STRETCHING MOBILITE	10h00 - 11h00 FULL BODY	9h00 - 11h00 MARCHE NORDIQUE Allure sportive	10h00 - 11h30 MARCHE NORDIQUE Tous niveaux
11h00 12h00	11h00 - 12h00 FULL BODY	11h00 - 12h00 * STRETCHING	11h00 - 12h00 GYM ZEN	11h00 - 12h00 * STRETCHING	11h00 - 12h00 GYM DOUCE STRETCHING		
12h00 13h30	12h00 - 13h00 FULL BODY	12h30 - 13h30 FULL BODY		12H30 - 13H30 PILATES			
13h30 14h30		13h30 - 14h30 VITALITE DOUCE					
14h00 ---	14h00 - 15h00 PILATES non débutants		14h00 - 15h30 BODY MOVE	14h00 - 15h30 MARCHE NORDIQUE Allure soutenue			
16h00	15h00 - 16h00 GYM MOBILITE	14h30 - 16h00 MARCHE NORDIQUE Allure modérée					
16h00 17h00	16h00 - 17h00 QI QONG						
17h00 18h00	17h00 - 18h00 TAI CHI				LEGENDE  CARDIO / FITNESS  PILATES  BIEN-ÊTRE  TAI CHI / QI GONG  MARCHE NORDIQUE  ACCESSIBLE A TOUS		
18h00 19h00	18h00 - 19h00 QI QONG	18h00 - 19h00 GYM BALANCE	18h00 - 19h00 RENFO CARDIO	18h00 - 19h00 MULTI FITNESS			
19h00 20h00	19h00 - 20h00 TAI CHI	19h00 - 20h00 PILATES	19h00 - 20h15 AFROKADANCE	19h45 - 20h45 PILATES			
20h00 21h00		20h30 - 21h30 CARDIO FITNESS					
21h00 22h30				21h00 - 22h30 CARDIO DANSE			

* Une seule séance par semaine à choisir en début de saison"