



PLANNING DES ACTIVITES GYM'V 2026 - 2027

"Planning non contractuel"

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h00 10h00	9h00 - 10h00 MULTI FITNESS Salle danse		9h00 - 10h00 PILATES Salle danse	09h00 - 10h00 * STRETCHING JP Vallée	9h00 - 10h00 FULL BODY Salle danse	9h00 - 10h00 CARDIO FITBALL Salle danse	
10h00 11h00	10h00 - 11h00 LIA Salle danse	10h00 - 11h00 PILATES Salle danse	10h00 - 11h00 GYM ENERGY Salle danse	10h00 - 11h00 STRETCHING MOB JP Vallée	10h00 - 11h00 FULL BODY Salle danse	9h00 - 11h00 MARCHE NORDIQUE Allure sportive	10h00 - 11h30 MARCHE NORDIQUE Tous niveaux
11h00 12h00	11h00 - 12h00 FULL BODY Salle danse	11h00 - 12h00 * STRETCHING Salle danse	11h00 - 12h00 GYM ZEN Salle danse	11h00 - 12h00 * STRETCHING Salle danse	11h00 - 12h00 GYM DOUCE STRET Salle danse		
12h00 13h30	12h00 - 13h00 FULL BODY Salle danse	12h30 - 13h30 FULL BODY Salle danse		12h30 - 13h30 PILATES Salle danse			
13h30 14h30		13h30 - 14h30 VITALITE DOUCE Salle danse					
14h00 ---	14h00 - 15h00 PILATES JP Vallée		14h00 - 15h30 BODY MOVE Salle danse	14h00 - 15h30 MARCHE NORDIQUE Allure soutenue			
16h00	15h00 - 16h00 GYM MOBILITE JP Vallée	14h30 - 16h00 MARCHE NORDIQUE Allure modérée					
16h00 17h00	16h00 - 17h00 QI QONG JP Vallée						
17h00 18h00	17h00 - 18h00 TAI CHI JP Vallée						
18h00 19h00	18h00 - 19h00 QI QONG JP Vallée	18h00 - 19h00 GYM BALANCE JP Vallée	18h00 - 19h00 RENFO CARDIO Salle danse	18h00 - 19h00 MULTI FITNESS JP Vallée			
19h00 20h00	19h00 - 20h00 TAI CHI JP Vallée	19h00 - 20h00 PILATES JP Vallée	19h00 - 20h15 AFROKADANCE JP Vallée	19h45 - 20h45 PILATES JP Vallée			
20h00 21h00		20h30 - 21h30 CARDIO FITNESS JP Vallée					
21h00 22h30				21h00 - 22h30 CARDIO DANSE Salle danse			

LEGENDE



CARDIO / FITNESS
PILATES
BIEN-ÊTRE
TAI CHI / QI GONG
MARCHE NORDIQUE
ACCESSIBLE A TOUS

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