

### Planning des Cours 2025-2026

Lundi	EPINAY Sénart-Club	09h00-10h00	Souplesse-Etirements	Nathalie	
		10h15-11h15	Souplesse-Etirements	Nathalie	
		18h00-19h00	Gym Entretien	Joëlle	
		19h00-20h00	Stretching Postural	Joëlle	
	BOUSSY-La Ferme	09h00-10h00	Gym Tonic	Vincent	
		10h00-11h00	Gym Musculaire	Vincent	
	BOUSSY Piscine des Sénarts	11h15-12h00	Aquagym		
Mardi	BOUSSY- La Ferme	09h15-10h15	Gym Entretien	Joëlle	
		10h20-11h20	Gym Entretien	Joëlle	
		11h25-12h25	Stretching Postural	Joëlle	
		14h00-15h30	Yoga	Mary	
	BOUSSY-COSEC	20h45-21h45	Dance-Move / Abdos-Fessiers	Fabrice	
		EPINAY Sénart-Club	N	19h15-20h15	Renfo-Training
	VARENNES - JARCY	19h00-20h00	Gym Entretien	Joëlle	
		20h05-21h05	Stretching Postural	Joëlle	
Mercredi	EPINAY Sénart-Club	09h00-10h00	Gym Douce	Rose-Marie	
		11h30-12h30	Stretching Postural	Joëlle	
		19h30-20h30	Dance-Move	Fabrice	
		20h30-21h30	Abdos-Fessiers/Etirements	Fabrice	
	BOUSSY Piscine des Sénarts	11h15-12h00	Aquagym		
	VARENNES-JARCY	09h15-10h15	Gym Musculaire	Vincent	
	Jeudi	EPINAY Sénart-Club	10h15-11-h15	Body Zen	Nathalie
11h30-12h30			Stretching Postural	Luckie	
19h00-20h00			LIA/Aérobic	Isabelle	
N			20h00-21h00	Renfo-spécial-jambes/Etirements	Isabelle
BOUSSY – La Ferme		09h15-10h15	Body Zen	Joëlle	
		10h15-11h15	Equilibre et Coordination Seniors	Joelle	
		18h30-19h30	Gym Détente Méthode Pilates	Nathalie	
BOUSSY- COSEC		20h45-21h45	Dance-Move	Fabrice	
VARENNES - JARCY		19h30-20h30	Gym Entretien	Fabrice	
Vendredi	BOUSSY – La Ferme	09h15-10h15	Renforcement Musculaire	Vincent	
	BOUSSY Piscine des Sénarts	11h15-12h00	Aquagym		
Samedi	EPINAY Ancienne Mairie	10h00-11h30	Yoga Nidra	Claire	

**N** = Nouveauté 2025-2026

Rejoignez-nous sur Facebook et  
visitez notre site : [joietgym-vy.fr](http://joietgym-vy.fr)

