

Planning des Cours 2023-2024

Lundi	EPINAY Sénart-Club	09h00-10h00	Souplesse-Etirements	Nathalie
		10h15-11h15	Souplesse-Etirements	Nathalie
		18h00-19h00	Gym Entretien	Joëlle
		19h10-20h10	Taille Abdo-Fessiers	Joëlle
	BOUSSY-La Ferme	09h00-10h00	Gym Tonic	Vincent
		10h00-11h00	Gym Musculaire	Vincent
	BOUSSY Piscine Sénarts	11h15-12h00	Aquagym	
Mardi	BOUSSY-La Ferme	09h15-10h15	Gym Entretien	Joëlle
		10h15-11h15	Gym Entretien	Joëlle
		11h15-12h15	Stretching Postural	Joëlle
		14h00-15h30	Yoga	Mary
	BOUSSY-COSEC	20h45-21h45	Dance-Move Abdo-Fessiers	Fabrice
	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	Abdo-Fessiers Etirements	Fabrice
	BOUSSY PISCINE Sénarts	11h15-12h00	Aquagym	
	VARENNES - JARCY	09h15-10h15	Gym Musculaire	Vincent
Jeudi	EPINAY Sénart-Club	09h00-10h00	Gym Form	Rose-Marie
		10h15-11h15	Body Zen (<i>Transféré à BOUSSY</i>)	Nathalie
		11h30-12h30	Stretching Postural	Luckie
		18h00-19h00	Bodysculpt-Musculation	Rose-Marie
	BOUSSY – La Ferme N	09h15-10h15	Equilibre et Coordination Seniors	Joëlle
		10h15-11h15	Body Zen	Joëlle
		18h30-19h30	Gym Détente Méthode Pilates	Nathalie
	BOUSSY- COSEC	20h45-21h45	Dance-Move	Fabrice
	VARENNES - JARCY	19h30-20h30	Gym Entretien	Fabrice
Vendredi	BOUSSY – Salle des Antonins	09h15-10h15	Renforcement Musculaire	Vincent
	BOUSSY Piscine Sénarts	11h15-12h00	Aquagym	
	BRUNOY Piscine Y. Moreau N	12h00-12h45	Aquagym	
Samedi	EPINAY Ancienne Mairie	10h00-11h30	Yoga-Nidra	Virginie
	EPINAY Sénart Club	10h00-11h00	Etirements	Joëlle
		11h05-12h05	Stretching Postural	Joëlle

- Changement de salle : En raison de travaux, tous les cours donnés en salle Noreev à la Ferme de BOUSSY sont transférés salle Lamartine (1^{er} Etage) Pas de cours d'Aquagym à la piscine d'EPINAY fermée pour la saison.

- **N** = Nouveauté 2023-2024

Retrouvez nous avec **Meta** (nouveau nom de facebook)

