



# Joie et Gymnastique Au Val d'Yerres



## Planning des Cours 2024-2025

<b>Lundi</b>	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	
<b>Mardi</b>	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	Fabrice
	VARENNES - JARCY	19h00-20h00	Gym Entretien	Joëlle
		20h05-21h05	Stretching Postural	Joëlle
<b>Mercredi</b>	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
<b>Jeudi</b>	EPINAY Sénart-Club	09h15-10h15	Gym Form	Rose-Marie
		10h15-11h15	Body Zen	Nathalie
		11h30-12h30	Stretching Postural	Luckie
		19h00-20h00	LIA/Acrobic	Isabelle
		20h00-21h00	Abdo-Fessiers Stretching	Isabelle
	BOUSSY - La Ferme	09h15-10h15	Body Zen	Joëlle
		10h15-11h15	Coordination Seniors	Joelle
		18h30-19h30	Gym Détente Méthode Pilates	Nathalie
	BOUSSY- COSEC	20h45-21h45	Dance-Move	Fabrice
	VARENNES - JARCY	19h30-20h30	Gym Entretien	Fabrice
<b>Vendredi</b>	BOUSSY - La Ferme	09h15-10h15	Renforcement Musculaire	Vincent
	BOUSSY Piscine Sénarts	11h15-12h00	Aquagym	
<b>Samedi</b>	EPINAY Ancienne Mairie	10h00-11h30	Yoga-Nidra	Virginie

• **N** = Nouveauté 2024-2025

Retrouvez nous avec Meta/Facebook

