



## COURS - PLANNING 2024 - 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MATIN	<b>9H-10H</b> GYM FORME <b>SOPHIE</b>	<b>9H00-10H00</b> GYM FORME <b>SOPHIE</b>	<b>9H30-10H30</b> BODYZEN/STRETCHING <b>SOPHIE</b>	<b>9H-10h30</b> GYM FORME  <b>PASCAL</b>
	<b>10H30-12H00</b> GYM FORME <b>PASCAL</b>	<b>10H00-11H00</b> BODYZEN/STRETCHING <b>SOPHIE</b>		
SOIR	<b>17H-17H30</b> Body Abdos Fessiers <b>ELLYNE</b>			
	<b>17H30-18H</b> Body Buste Bras Dos <b>ELLYNE</b>			
	<b>18H-18H30</b> Stretching <b>ELLYNE</b>			
	<b>18H30-19H</b> Power Gym <b>ELLYNE</b>			
	<b>19H-19H45</b> STEP <b>ELLYNE</b>	<b>19H30-20H15</b> BODY ABDO FESSIERS <b>SOPHIE</b>		<b>18H15-19H15</b> TOTAL BODY FITNESS Cours complet cardio renfo pilates yoga stretch <b>SOPHIE</b>
	<b>19H45-20H30</b> BODY/ABDO FESSIERS <b>ELLYNE</b>	<b>20H15-20H45</b> BODY ABDO FESSIERS couplé au cours de Rémy lundi 20h30 = 1h <b>SOPHIE</b>		<b>19H15-20H15</b> POWERGYM/ZUMBA/STEP <b>SOPHIE</b>
	<b>20H30-21H</b> CARDIO/TRAINING CIRCUIT TRAINING HIIT* <i>*High Intensity Interval Training</i> <b>ELLYNE</b>	<b>20H45-21H45</b> BODYZEN/STRETCHING <b>SOPHIE</b>		<b>20H15-21H15</b> BODYZEN/STRETCHING <b>SOPHIE</b>

**Lieu des Cours : FONTAINE DE L'ORME**  
**MAISON DE QUARTIER : 18 Rue de la Noue Rousseau**

### TENUE ET ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉS

Vêtements souples et confortables, serviette, tapis de gym, gel hydroalcoolique, paire de baskets intérieur et extérieur & bouteille d'eau

### RENSEIGNEMENTS

Mail : [sport.loisir.culture@gmail.com](mailto:sport.loisir.culture@gmail.com)  
Association Loi 1901 - 16 rue de l'église - 91240 SAINT MICHEL SUR ORGE