

PLANNING MISE EN FORME 2025 - 2026

	COURS MATIN		COURS APRES-MIDI / SOIR				
LUNDI	9h15 - 10h15	10h30 - 11h30	15h30 - 16h30	17h15 - 18h15	18h - 19h30	18h30 - 19h30	19h30 - 20h30
	Pilates Catherine Espace Multisport	Stretching-mobilité	Marche Nordique	Athlétisme Enfants Yannick Stade de la Rivière	Athlétisme Enfants	Renfo Cardio Teddy Espace Multisport / Espace Muscu si escrime	Renfo Total
	Espace Musculation 13h30 - 20h Encadrants : Bastien, Alain et Eliane, Tony et Antoine, Maureen						
MARDI		10h45 - 11h45	16h - 17h00	17h15 - 18h15			19h45 - 20h45
		Prysmé Sophie Esp Multisport	Pilates Catherine Espace Multisport	Stretching			Pilates Catherine Espace Multisport
	Espace Musculation 9h - 15h Encadrants : Maurice, J-Louis et Daniel, Bastien, Alain et Eliane, Elie				18h30 - 19h30 Réservé aux femmes avec Catherine		
MERCREDI			14h - 15h	15h - 16h	16h - 17h	18h15 - 19h15	19h15 - 20h15
			Danse	Renfo Total Sandrine Espace Musculation	Pilates	Renfo Cardio Teddy Espace Multisport	Renfo Total
	Espace Musculation 17h - 20h Encadrants : Bastien, Tony et Antoine, Maureen, Sandrine						
JEUDI		9h30 - 10h30	14h30 - 15h30	15h30 - 16h30	18h - 19h	19h - 20h	
		Gym tonic - Renfo Teddy Esp Multisport	Yoga Vanessa Espace Musculation	Yoga	Renfo Total Laurette Espace Multisport	Renfo Cardio	
	Espace Musculation 9h - 14h Encadrants : Maurice, J-Louis et Daniel, Alain et Eliane Après-midi : Elie, Bastien, Mikaël, Réda						
VENDREDI	9h40 - 10h40	10h45 - 11h45			18h15 - 19h15	19h30 - 20h30	
	Gym douce Sophie Espace Multisport	Gym tonic			Crossfit Teddy Esp Musculation	Zumba Marie-Jo Esp Muscu	
	Espace Musculation 17h - 20h Encadrants : Bastien, Tony et Antoine, Sandrine						
SAMEDI							
DIMANCHE	Espace Musculation 9h - 11h30 Encadrants : Cyrielle, Daniel, J-Louis						