



# EMPLOI DU TEMPS - PASS GYM - 2024/2025



	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
MATIN	DAO YIN 09h00 - 10h15 Salle Activités [Sabine C.]	RÉVEIL MUSCULAIRE 09h00 - 10h00 Salle Expres 2 [Karine F.]	DOS ET POSTURE 09h45 - 10h45 Salle Expres 1 [Karine F.]	GYM SÉNIORS 09h00 - 10h00 Atrium [Marie-Thérèse D.]	MORNING YOGA 08h30 - 09h30 Visio [Andréa B.]		TCAF 09h00 - 09h30 Salle Expres 2 [Magalie B.]	DO IN 09h15 - 10h30 Salle Expres 1 [Julien M.]	BODY SCULPT 09h00 - 09h45 Salle Expres 1 [Anne-Sophie R.]	MARCHE ACTIVE 09h00 - 10h45 Bois de Chaville [Nathalie M.]		FIT & ZEN 08h45 - 09h45 Salle Expres 2 [Magalie B.]
	TCAF 09h15 - 10h00 Salle Expres 1 [Nathalie M.]	CARDIO RENFO STRETCH 10h00 - 11h15 Salle Expres 2 [Karine F.]	HATHA YOGA 10h15 - 11h30 Gymnase A.Halimi [Micheline C.]	CARDIO BOXE 09h00 - 09h45 Salle Expres 2 [Jesabel A.]	BODY SCULPT 08h45 - 09h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]		PILATES 09h30 - 10h15 Salle Expres 2 [Magalie B.]	MOUVEMENTS BIEN-ÊTRE KINOMICHI 10h30 - 11h30 Salle Expres 1 [Julien M.]	HIIT 09h45 - 10h30 Salle Expres 1 [Anne-Sophie R.]	ATELIER ÉQUILIBRE 09h00 - 10h00 Salle Expres 2 [Marie-Thérèse D.]	TCAF 09h00 - 10h00 Salle Expres 1 [REC]	PILATES 09h45 - 10h30 Salle Expres 2 [Magalie B.]
	ZUMBA 10h00 - 11h00 Salle Expres 1 [Nathalie M.]	YOGA DYNAMIQUE 11h15 - 12h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	ZUMBA GOLD 10h45 - 11h45 Salle Expres 1 [Karine F.]	HIIT 09h45 - 10h30 Salle Expres 2 [Jesabel A.]	PILATES 09h30 - 10h15 Salle Expres 1 [Magalie B.]		STRETCHING 10h15 - 11h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	QI GONG 11h00 - 12h15 Salle Expres 2 [Anna M.]	PILATES 10h30 - 11h15 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	HATHA YOGA 10h30 - 11h45 Salle Expres 2 [Micheline C.]	ZUMBA 10h00 - 11h00 Salle Expres 1 [REC]	STRETCHING 10h30 - 11h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]
	CRÉNEAUX À DÉFINIR 11h15 - 13h00 À définir [REC]	HATHA YOGA 12h30 - 13h30 Visio / Salle Expres 1 [Andréa B.]	GYM BALLON 13h15 - 14h15 Salle Expres 1 [Andréa B.]	PILATES 10h30 - 11h15 Salle Expres 2 [Jesabel A.]					PILATES 11h15 - 12h00 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	STRETCHING 10h45 - 11h30 Salle Activités [Nathalie M.]	HATHA YOGA 11h00 - 12h15 Salle Expres 1 [Selvi L.]	BARRE AU SOL DYNAMIQUE 12h15 - 13h30 Salle Expres 2 [Julie A.]
				QI GONG 11h45 - 13h00 Salle Expres 2 [Anna M.]					CARDIO BOXE 12h00 - 13h00 Salle Expres 1 [Jesabel A.]		HATHA YOGA 12h15 - 13h30 Salle Expres 1 [Selvi L.]	
SOIR	GYM DOS / GYM BALLON 18h30 - 19h15 Salle Expres 2 [Catherine J.]	LIA 18h30 - 19h15 Salle Expres 1 [Magalie B.]	PILATES 18h30 - 19h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]	FIT DANCE BALL 18h00 - 19h00 Salle Expres 2 [Julie A.]	CROSS TRAINING 19h00 - 19h45 Salle Expres 1 [Catherine J.]	QI GONG 19h00 - 20h15 Salle Activités [Anna M.]	BODY FORME 18h30 - 19h30 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	DO IN 18h45 - 20h00 Salle Activités [Julien M.]	YOGA DU VISAGE 17h00 - 17h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	HATHA YOGA 17h30 - 18h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	MARCHE NORDIQUE 13h30 - 15h30 Rdv* [Magalie B.]	
	ZUMBA 19h15 - 20h00 Salle Expres 2 [Catherine J.]	PILATES 19h15 - 20h00 Salle Expres 1 [Magalie B.]	COURSE À PIED COACHÉE 19h00 - 20h30 Bois de Chaville [Marion D.]	BODY FORME 19h30 - 20h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]	ZUMBA / STRETCH 19h45 - 20h45 Salle Expres 1 [Catherine J.]	BARRE AU SOL TRADITIONNELLE 20h15 - 21h30 Salle Expres 2 [Julie A.]	CARDIO BOXE 19h30 - 20h15 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	ZUMBA 19h15 - 20h15 Salle Expres 2 [Nathalie M.]	PERCUT FIT 18h30 - 19h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]	AFRO HOUSE 19h00 - 20h00 Salle Expres 2 [Salah K.]		
	CARDIO ATTACK / INTERVAL 20h00 - 20h45 Salle Expres 2 [Catherine J.]	PILATES 20h00 - 20h45 Salle Expres 1 [Magalie B.]	HATHA YOGA 20h00 - 21h15 Salle Activités [Selvi L.]	FIT & ZEN 20h30 - 21h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]				VOLLEY BALL 20h30 - 22h00 Gymnase Léo Lagrange [Autonomie]	YOGA DOUX 19h30 - 20h30 Salle Expres 1 [Andréa B.]			
	VOLLEY BALL 20h30 - 22h00 Gymnase Léo Lagrange [Autonomie]	CAF / STRETCH 20h45 - 21h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]	BARRE AU SOL TRADITIONNELLE 20h15 - 21h30 Salle Expres 2 [Julie A.]									

Ce planning est susceptible d'être modifié.  
\*Point de rendez-vous à demander à l'accueil de la MJC

- Musculaire
- Cardio/loisirs
- Fitness
- Bien-être
- Ateliers en visio