

# Emploi du temps • Pass Gym • 2026/2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi						
Matin	<b>T. C. A. F.</b> 09h15 - 10h00 Salle Expres 1 [Nathalie M.]	<b>Dao yin</b> 09h00 - 10h15 Salle Activités [Sabine C.]	<b>Cardio boxe</b> 09h00 - 09h45 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>Gym séniors</b> 09h00 - 10h00 Atrium [Marie-Thérèse D.]	<b>Hatha yoga</b> 08h30 - 09h30 Visio [Andréa B.]	<b>Cardio renfo stretch</b> <b>OPT.</b> 09h00 - 10h15 Salle Expres 1 [Karine F.]	<b>Marche active</b> 09h30 - 11h30 Bois de Chaville [Nathalie M.]	<b>T. C. A. F.</b> 09h00 - 09h30 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Body sculpt</b> 09h00 - 09h45 Salle Expres 1 [Cécile C.]	<b>Atelier équilibre</b> 09h00 - 10h00 Salle Expres 2 [Marie-Thérèse D.]	<b>À définir</b> 09h00 - 10h00 Salle Expres 1 [REC]	<b>Fit &amp; Zen</b> 08h45 - 09h45 Salle Expres 2 [Magalie B.]
	<b>Zumba</b> 10h00 - 11h00 Salle Expres 1 [Nathalie M.]	<b>Pilates</b> 09h15 - 10h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Hiit</b> 09h45 - 10h30 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>Réveil musculaire</b> 09h30 - 10h30 Salle Expres 2 [Karine F.]		<b>Do in</b> 09h15 - 10h30 Salle Expres 1 [Julien M.]	<b>Pilates</b> <b>OPT.</b> 09h30 - 10h15 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Stretching</b> 09h45 - 10h30 Salle Expres 1 [Cécile C.]	<b>Hatha yoga</b> 10h00 - 11h00 Salle Expres 2 [Tom G.]	<b>À définir</b> 10h00 - 11h00 Salle Expres 1 [REC]	<b>Pilates</b> <b>OPT.</b> 09h45 - 10h30 Salle Expres 2 [Magalie B.]	
	<b>Yoga dynamique</b> 11h00 - 12h15 Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>Équilibre et mobilité</b> 10h00 - 11h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Pilates</b> 10h30 - 11h15 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>Zumba gold</b> 10h30 - 11h30 Salle Expres 2 [Karine F.]		<b>Mouvements bien-être</b> <i>Kinomichi</i> 10h30 - 11h30 Salle Expres 1 [Julien M.]	<b>Stretching</b> 10h15 - 11h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Pilates</b> 10h30 - 11h15 Salle Expres 1 [Jesabel A.]	<b>Yoga vinyasa</b> 11h00 - 12h00 Salle Expres 2 [Tom G.]	<b>Hatha yoga</b> 11h00 - 12h15 Salle Expres 1 [Selvi L.]	<b>Stretching</b> 10h30 - 11h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	
	<b>Yoga du visage</b> 12h15 - 12h45 Visio / Salle Expres 1 [Andréa B.]	<b>Stretching</b> 11h00 - 12h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Qi gong</b> 11h15 - 12h30 Salle Expres 1 [Anna M.]	<b>Gym ballon</b> 11h30 - 12h30 Salle Expres 2 [Andréa B.]		<b>Stretching</b> 11h30 - 12h15 Salle Expres 1 [Nathalie M.]	<b>Qi gong</b> 11h00 - 12h15 Salle Expres 2 [Anna M.]	<b>Pilates</b> 11h15 - 12h00 Salle Expres 1 [Jesabel A.]		<b>Hatha yoga</b> 12h15 - 13h30 Salle Expres 1 [Selvi L.]	<b>Barre au sol</b> 12h15 - 13h30 Salle Expres 2 [REC]	
	<b>Hatha yoga</b> 12h45 - 13h45 Visio / Salle Expres 1 [Andréa B.]			<b>Yoga doux</b> 12h30 - 13h45 Salle Expres 2 [Andréa B.]				<b>Cardio boxe</b> 12h00 - 13h00 Salle Expres 1 [Jesabel A.]				
Soir	<b>C. A. F.</b> 18h00 - 18h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>Gym dos Swissball</b> 18h30 - 19h15 Salle Expres 2 [Lila B.]	<b>Marche nordique</b> 14h00 - 16h00 Rdv* [Magalie B.]	<b>Équilibre et mobilité</b> 18h00 - 19h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Cross training</b> 19h00 - 19h45 Salle Expres 1 [Lila B.]	<b>Qi gong</b> 19h00 - 20h15 Salle Activités [Anna M.]	<b>Do in</b> 18h45 - 20h00 Salle Activités [Julien M.]	<b>Renfo stretch</b> 19h15 - 20h00 Salle Expres 2 [Nathalie M.]	<b>Body form</b> 17h30 - 18h30 Salle Expres 2 [Lila B.]	<b>Marche nordique</b> 11h45 - 13h45 Rdv* [Magalie B.]		
	<b>L. I. A.</b> 18h30 - 19h15 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>Zumba</b> 19h15 - 20h00 Salle Expres 2 [Lila B.]	<b>Course à pied coachée</b> 19h00 - 20h30 Bois de Chaville [Marion D.]	<b>Pilates</b> 19h00 - 20h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]	<b>Zumba / Stretch</b> 19h45 - 20h45 Salle Expres 1 [Lila B.]			<b>Volley-ball</b> 20h30 - 22h00 Gymnase Léo Lagrange [Sabine L. • Bénévole]	<b>Pilates</b> 20h00 - 21h00 Salle Expres 2 [Nathalie M.]	<b>Step dance</b> 18h30 - 19h15 Salle Expres 2 [Lila B.]		
	<b>Pilates</b> 19h15 - 20h00 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>Cardio attack Interval</b> 20h00 - 20h45 Salle Expres 2 [Lila B.]	<b>Hatha yoga</b> 20h00 - 21h15 Salle Activités [Selvi L.]	<b>Hiit</b> 20h00 - 21h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]					<b>Afro house</b> 19h00 - 20h00 Salle Expres 1 [Salah K.]	<b>Yoga doux</b> 19h30 - 20h30 Salle Expres 2 [Selvi L.]		
	<b>Pilates</b> 20h00 - 20h45 Salle Expres 1 [Magalie B.]	<b>Volley-ball</b> 20h30 - 22h00 Gymnase Léo Lagrange [Sabine L. • Bénévole]		<b>Fit &amp; Zen</b> 21h00 - 22h00 Salle Expres 2 [Magalie B.]								
	<b>Body sculpt</b> 20h45 - 21h30 Salle Expres 1 [Magalie B.]											

- Musculaire
- Cardio/loisirs
- Fitness
- Bien-être
- Ateliers en visio
- Option payante places limitées