

Emploi du temps • Pass Gym • 2026/2027

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

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