: activité tapis

Emploi du temps • Pass Gym 2 • 2026/2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin	**Dao yin** 09h00 - 10h15 *Salle Activités* *[Sabine C.]*	**Cardio training** 09h00 - 09h45 *Salle Expres 1* *[Brieuc C.]* **Gym séniors** 09h00 - 10h00 *Atrium* *[Marie-Thérèse D.]*	**Hatha yoga** 08h30 - 09h30 *Visio* *[Andréa B.]*	**Marche active** 09h30 - 11h30 *Bois de Chaville* *[Nathalie M.]* **T. C. A. F.** 09h00 - 09h30 *Salle Expres 2* *[Magalie B.]*		**C.A.F.** 09h00 - 10h00 *Salle Expres 1* *[Nala B.]*
		Hiit 09h45 - 10h30 *Salle Expres 1* *[Brieuc C.]* **Réveil musculaire** 09h30 - 10h30 *Salle Expres 2* *[Karine F.]*		**Do in** 09h15 - 10h30 *Salle Expres 1* *[Julien M.]*	**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.]*
	Yoga dynamique 11h00 - 12h15 *Salle Expres 1* *[Andréa B.]*	**Pilates** 10h30 - 11h15 *Salle Expres 1* *[Brieuc C.]*		**Mouvements bien-être** *Kinomichi* 10h30 - 11h30 *Salle Expres 1* *[Julien M.]*	**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.]*
	Yoga du visage 12h15 - 12h45 *Visio / Salle Expres 1* *[Andréa 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.]*	**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.]*		**Zumba / Strech** 19h45 - 20h45 *Salle Expres 1* *[Lila B.]*	**Renfo strech** 19h15 - 20h00 *Salle Expres 2* *[Nathalie M.]*	**Step dance** 18h30 - 19h15 *Salle Expres 2* *[Lila B.]*	
	Cardio attack Interval 20h00 - 20h45 *Salle Expres 2* *[Lila B.]*	**Fit & Zen** 21h00 - 22h00 *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.]*	

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

**Point de rendez-vous à demander à l'accueil de la MJC*