● : activité tapis

Emploi du temps • Pass Gym • 2026/2027

Matin

Lundi

- **T. C. A. F.** 09h15 - 10h00 — *Salle Expres 1 [Nathalie M.]* ●
- **Dao yin** 09h00 - 10h15 — *Salle Activités [Sabine C.]* ●
- **Zumba** 10h00 - 11h00 — *Salle Expres 1 [Nathalie M.]*
- **Pilates** 09h15 - 10h00 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Yoga dynamique** 11h00 - 12h15 — *Salle Expres 1 [Andréa B.]* ●
- **Équilibre et mobilité** 10h00 - 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.]* ●
- **Hatha yoga** 12h45 - 13h45 — *Visio / Salle Expres 1 [Andréa B.]* ●

Mardi

- **Cardio training** 09h00 - 09h45 — *Salle Expres 1 [Brieuc C.]*
- **Gym séniors** 09h00 - 10h00 — *Atrium [Marie-Thérèse D.]*
- **Hiit** 09h45 - 10h30 — *Salle Expres 1 [Brieuc C.]*
- **Réveil musculaire** 09h30 - 10h30 — *Salle Expres 2 [Karine F.]*
- **Pilates** 10h30 - 11h15 — *Salle Expres 1 [Brieuc C.]* ●
- **Zumba gold** 10h30 - 11h30 — *Salle Expres 2 [Karine F.]*
- **Qi gong** 11h15 - 12h30 — *Salle Expres 1 [Elie B.]*
- **Gym ballon** 11h30 - 12h30 — *Salle Expres 2 [Andréa B.]* ●
- **Yoga doux** 12h30 - 13h45 — *Salle Expres 2 [Andréa B.]* ●

Mercredi

- **Hatha yoga** 08h30 - 09h30 — *Visio [Andréa B.]* ●
- **Cardio renfo strech** OPT. 09h00 - 10h15 — *Salle Expres 1 [Karine F.]*

Jeudi

- **Marche active** 09h30 - 11h30 — *Bois de Chaville [Nathalie M.]*
- **T. C. A. F.** 09h00 - 09h30 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Do in** 09h15 - 10h30 — *Salle Expres 1 [Julien M.]* ●
- **Pilates** OPT. 09h30 - 10h15 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Mouvements bien-être** *Kinomichi* 10h30 - 11h30 — *Salle Expres 1 [Julien M.]* ●
- **Stretching** 10h15 - 11h00 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Stretching** 11h30 - 12h15 — *Salle Expres 1 [Nathalie M.]* ●
- **Qi gong** 11h00 - 12h15 — *Salle Expres 2 [Elie B.]*

Vendredi

- **Body sculpt** 09h00 - 09h45 — *Salle Expres 1 [Cécile C.]* ●
- **Atelier équilibre** 09h00 - 10h00 — *Salle Expres 2 [Marie-Thérèse D.]*
- **Stretching** 09h45 - 10h30 — *Salle Expres 1 [Cécile C.]* ●
- **Hatha yoga** 10h00 - 11h00 — *Salle Expres 2 [Tom G.]* ●
- **Pilates** 10h30 - 11h15 — *Salle Expres 1 [Jesabal A.]* ●
- **Yoga vinyasa** 11h00 - 12h00 — *Salle Expres 2 [Tom G.]* ●
- **Pilates** 11h15 - 12h00 — *Salle Expres 1 [Jesabal A.]* ●
- **Cardio boxe** 12h00 - 13h00 — *Salle Expres 1 [Jesabal A.]* ●

Samedi

- **C.A.F.** 09h00 - 10h00 — *Salle Expres 1 [Nala B.]* ●
- **Fit & Zen** 08h45 - 09h45 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Postural Fit** 10h00 - 11h00 — *Salle Expres 1 [Nala B.]* ●
- **Pilates** OPT. 09h45 - 10h30 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Hatha yoga** 11h00 - 12h15 — *Salle Expres 1 [Selvi L.]* ●
- **Stretching** 10h30 - 11h00 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Hatha yoga** 12h15 - 13h30 — *Salle Expres 1 [Selvi L.]* ●
- **Barre au sol** 12h15 - 13h30 — *Salle Expres 2 [Paul-Émile L.]* ●

Soir

Lundi

- **C. A. F.** 18h00 - 18h30 — *Salle Expres 1 [Magalie B.]* ●
- **Gym dos Swissball** 18h30 - 19h15 — *Salle Expres 2 [Lila B.]* ●
- **L. I. A.** 18h30 - 19h15 — *Salle Expres 1 [Magalie B.]*
- **Zumba** 19h15 - 20h00 — *Salle Expres 2 [Lila B.]*
- **Pilates** 19h15 - 20h00 — *Salle Expres 1 [Magalie B.]* ●
- **Cardio attack Interval** 20h00 - 20h45 — *Salle Expres 2 [Lila B.]* ●
- **Pilates** 20h00 - 20h45 — *Salle Expres 1 [Magalie B.]* ●
- **Volley-ball** 20h30 - 22h00 — *Gymnase Léo Lagrange [Sabine L. • Bénévole]*
- **Body sculpt** 20h45 - 21h30 — *Salle Expres 1 [Magalie B.]* ●

Mardi

- **Marche nordique** 14h00 - 16h00 — *Rdv* [Magalie B.]*
- **Équilibre et mobilité** 18h00 - 19h00 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Hatha yoga** 20h00 - 21h15 — *Salle Activités [Selvi L.]* ●
- **Pilates** 19h00 - 20h00 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Hiit** 20h00 - 21h00 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●
- **Fit & Zen** 21h00 - 22h00 — *Salle Expres 2 [Magalie B.]* ●

Mercredi

- **Cross training** 19h00 - 19h45 — *Salle Expres 1 [Lila B.]* ●
- **Qi gong** 19h00 - 20h15 — *Salle Activités [Elie B.]*
- **Zumba / Strech** 19h45 - 20h45 — *Salle Expres 1 [Lila B.]* ●

Jeudi

- **Do in** 18h45 - 20h00 — *Salle Activités [Julien M.]* ●
- **Course à pied coachée** 19h00 - 20h30 — *Bois de Chaville [Quentin B.]*
- **Volley-ball** 20h30 - 22h00 — *Gymnase Léo Lagrange [Sabine L. • Bénévole]*
- **Renfo strech** 19h15 - 20h00 — *Salle Expres 2 [Nathalie M.]* ●
- **Pilates** 20h00 - 21h00 — *Salle Expres 2 [Nathalie M.]* ●

Vendredi

- **Body form** 17h30 - 18h30 — *Salle Expres 2 [Lila B.]* ●
- **Step dance** 18h30 - 19h15 — *Salle Expres 2 [Lila B.]*
- **Afro house** 19h00 - 20h00 — *Salle Expres 1 [Salah K.]*
- **Yoga doux** 19h30 - 20h30 — *Salle Expres 2 [Selvi L.]* ●

Samedi

- **Marche nordique** 11h45 - 13h45 — *Rdv* [Magalie B.]*

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

Ce planning est susceptible d'être modifié

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