

| CHOISY TOUS EN FORME  |                                   |                              |                 |              | VACANCES de la TOUSSAINT 2025 |                                    |                      |                                    |                                    |
|-----------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------|--------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| JOUR                  | HORAIRE                           | ACTIVITES                    | PROFS           | Emplacement  | Samedi 18<br>Octobre          | Lundi 20 au Vendredi<br>24 Octobre | Samedi 25<br>Octobre | Lundi 27 au Vendredi<br>31 Octobre | Samedi 1 <sup>er</sup><br>Novembre |
| GYMNASE               | LEO-LAGRANGE                      | 27 Boulevard des Alliés      |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| MARDI                 | 18H15/19H15                       | RENF. MUSCULAIRE             | Rémi            |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| MERCREDI              | 12H15/13H15                       | RENF. MUSCULAIRE             | Joanne          |              |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| VENDREDI              | 18H30/19H30                       | RENF. MUSCULAIRE             | Rémi            |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| GYMNASE               | RENE ROUSSEAU                     | 10 Ave d'Alfortville         |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| LUNDI                 | 9H30/10H30                        | GYM DOUCE                    | Isabelle P.     | Judo         |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| LUNDI                 | 10H30/11H30                       | PILATES                      | Isabelle P.     | Judo         |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| LUNDI                 | 12H/13H                           | GYM DOUCE                    | Rémi            | Petite salle |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| LUNDI                 | 18H/19H                           | GYM TONIC                    | Benoit          | Petite salle |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| LUNDI                 | 19H/20H30                         | HATHA YOGA DYNAMIQUE         | Christine       | Petite salle |                               | NON                                |                      | OUI                                |                                    |
| MARDI                 | 12H15/13H15                       | HATHA YOGA - Confirmés       | Bruno           | Judo         |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| MARDI                 | 13H30/14H30                       | HATHA YOGA - Débutants       | Bruno           | Judo         |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| MARDI                 | 12H15/13H15                       | RENF. MUSCU                  | Benoit          | Petite salle |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| MERCREDI              | 12H/13H                           | GYM TONIC                    | Benoit          | petite salle |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 9H/10H                            | GYM DOUCE                    | Rémi            | Petite salle |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| JEUDI                 | 10H/11H                           | GYM DOUCE                    | Rémi            | Petite salle |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| JEUDI                 | 11H/12H                           | STRETCHING                   | Rémi            | Petite salle |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| JEUDI                 | 12H15/13H15                       | GYM DOUCE                    | Rémi            | Petite salle |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| JEUDI                 | 12H25/13H25                       | STRETCHING                   | Christine       | Judo         |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 13H30/14H30                       | STRETCHING                   | Rémi            | Judo         |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| JEUDI                 | 18H/19H                           | STRETCHING                   | Laurent         | Petite salle |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 19H/20H                           | RENF. MUSCULAIRE             | Laurent         | Petite salle |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| VENDREDI              | 12H15/13H15                       | GYM TONIC                    | Sabrina         | Petite salle |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| SAMEDI                | 09H30/11H00                       | JOGGING                      | Franck          | Extérieur    | OUI                           |                                    | OUI                  |                                    | Féié                               |
| SAMEDI                | 10H/11H                           | GYM TONIC                    | Leslie          | Petite salle | NON                           |                                    | NON                  |                                    | Féié                               |
| SAMEDI                | 10H/11H                           | YOGA YIN&YANG - Tous Niveaux | Noro            | Judo         | OUI                           |                                    | NON                  |                                    | Féié                               |
| SAMEDI                | 11H/12H                           | GYM TONIC                    | Leslie          | Petite salle | NON                           |                                    | NON                  |                                    | Féié                               |
| SAMEDI                | 11H/12H30                         | YOGA VINIYASA - Confirmés    | Noro            | Judo         | OUI                           |                                    | NON                  |                                    | Féié                               |
| GYMNASE PAUL LANGEVIN | 29 rue Albert 1er                 |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| MARDI                 | 18H/19H                           | RENF. MUSCULAIRE             | Sabrina         |              |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| MARDI                 | 19H/20H                           | CIRCUIT TRAINING             | Sabrina         |              |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| MERCREDI              | 18H/19H                           | ZUMBA                        | Angélique       |              |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| MERCREDI              | 19H/20H                           | BODY SCULPT                  | Mariz           |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| MERCREDI              | 20H/21H                           | PILATES - Confirmés          | Raoul           |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| STADE JEAN BOUIN      | 39 rue Pompadour                  |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| LUNDI                 | 12H15/13H15                       | OXYGENATION                  | Franck          |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| LUNDI                 | 18H/19H30                         | CARDIO RUNNING               | Franck          |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 9H/10H                            | OXYGENATION                  | Benoit          | Plan d'eau   |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 18H/19H30                         | CARDIO RUNNING               | Franck          |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| GYMNASE MEHY          | 60 avenue Henri Corvol            |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| MARDI                 | 18H/19H                           | STRONG NATION                | Angélique       |              |                               | OUI                                |                      | OUI                                |                                    |
| MARDI                 | 19H/20H                           | ZUMBA                        | Leïla           |              |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| SALLE BASSE DU ROYAL  | 13 avenue Anatole France          |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| MARDI                 | 19H45/20H45                       | STRETCHING                   | Rémi            |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 14H00/15H00                       | PILATE FLOW                  | Morgane         |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 19H30/20H30                       | YOGA VINIYASA - Confirmés    | Noro            |              |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| SALLE VERTE DE CACHIN | Rue du Dr Roux                    |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| LUNDI                 | 19H/20H                           | HATHA YOGA - Débutants       | Bruno           |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| LUNDI                 | 20H15/21H15                       | HATHA YOGA - Confirmés       | Bruno           |              |                               | OUI                                |                      | NON                                |                                    |
| MOULOUDI              | 1ter Place Pierre Brossolette     |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| JEUDI                 | 9H30/10H30                        | QI GONG                      | Marie Séraphine |              |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 10H45/11H45                       | PILATES                      | Alexandre       |              |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| HALLE DE THIAIS       | 81 Ave de Versailles / Thiais     |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| MARDI                 | 19H15/20H15                       | CARDIO BOXE                  | Laurent         |              |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| MARDI                 | 20H15/21H15                       | SELF DEFENSE                 | Laurent         |              |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| PISCINE ANDRIEU       | 2 Av. de Villeneuve Saint-Georges |                              |                 |              |                               |                                    |                      |                                    |                                    |
| LUNDI                 | 12H30-13H15                       | AQUAGYM                      | Aurélie         | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| LUNDI                 | 18H30-19H15                       | AQUAGYM                      | Vincent         | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| LUNDI                 | 19H15-20H                         | AQUAGYM                      | Vincent         | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| MARDI                 | 16H00-16H45                       | AQUAGYM                      | Isabelle M.     | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| MERCREDI              | 17h45-18H30                       | AQUAGYM                      | sonia           | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| MERCREDI              | 18H30-19H15                       | AQUAGYM                      | sofia           | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| MERCREDI              | 19H15-20H                         | AQUAGYM                      | sofia           | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 16H00-16H45                       | AQUAGYM                      | Isabelle M.     | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| JEUDI                 | 20H30-21H15                       | AQUADANCE                    | Sonia           | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |
| VENDREDI              | 12H30-13H15                       | AQUAGYM                      | Aurélie         | Petit bassin |                               | NON                                |                      | NON                                |                                    |