

CHOISY TOUS EN FORME

PLANNING VACANCES PRINTEMPS 2024

JOUR	HORAIRE	TYPE	PROFS	INFOS	Samedi 06/04	Lundi 08/04 au 12/04	Samedi 13/04	Lundi 15/04 au 19/04	Samedi 20/04
GYMNASSE LEO-LAGRANGE 27 Boulevard des Alliés									
MARDI	18H15/19H15	RENF. MUSCU	Rémi			NON		OUI	
MERCREDI	12H15/13H15	RENF. MUSCU	Joanne			OUI		NON	
VENDREDI	18H30/19H30	RENF. MUSCU	Rémi			OUI		OUI	
GYMNASSE RENE ROUSSEAI 10 Ave d'Alfortville Salle									
LUNDI	9H30/10H30	GYM DOUCE	Isabelle P.	Judo		OUI*		NON	
LUNDI	10H30/11H30	PILATES	Isabelle P.	Judo		OUI*		NON	
LUNDI	12H15/13H15	GYM DOUCE	Rémi	Petite salle		OUI		OUI	
LUNDI	18H/19H	GYM TONIC	Benoît	Petite salle		OUI		NON	
LUNDI	19H/20H30	HATHA YOGA DYNAMIQUE	Christine	Petite salle		NON		OUI	
MARDI	12H15/13H15	HATHA YOGA - Conf.	Bruno	Judo		OUI*		NON	
MARDI	13H30/14H30	HATHA YOGA - Début.	Bruno	Judo		OUI*		NON	
MARDI	12H15/13H15	RENF. MUSCU	Benoît	Petite salle		OUI*		NON	
MERCREDI	12H/13H	GYM TONIC	Benoît	Petite salle		OUI		NON	
JEUDI	9H/10H	GYM DOUCE	Rémi	Judo		OUI*		OUI	
JEUDI	10H/11H	GYM DOUCE	Rémi	Judo		OUI*		OUI	
JEUDI	11H/12H	STRETCHING	Rémi	Judo		OUI*		OUI	
JEUDI	12H15/13H15	GYM DOUCE	Rémi	Petite salle		OUI		OUI	
JEUDI	12H25/13H25	STRETCHING	Christine	Judo		NON		OUI	
JEUDI	13H30/14H30	STRETCHING	Rémi	Judo		OUI*		NON	
JEUDI	18H/19H	STRETCHING	Laurent	Petite salle		NON		NON	
JEUDI	19H/20H	RENF. MUSCU	Ismael	Petite salle		NON		NON	
VENDREDI	12H15/13H15	GYM TONIC	Franck	Petite salle		NON		NON	
SAMEDI	09H30/11H00	JOGGING	Ismael	Extérieur	OUI		NON		NON
SAMEDI	10H/11H	GYM TONIC	Franck	Petite salle	OUI		NON		NON
SAMEDI	10H/11H	YOGA YIN&YANG - Tous Niveaux	Noro	Judo	OUI		OUI		NON
SAMEDI	11H/12H	GYM TONIC	Franck	Petite salle	OUI		NON		NON
SAMEDI	11H/12H30	YOGA VINIYASA - Interm.	Noro	Judo	OUI		OUI		NON
GYMNASSE PAUL LANGEVIN 29 rue Albert 1er									
MARDI	18H/19H	RENF. MUSCU	Sabrina			OUI		OUI	
MARDI	19H/20H	CIRCUIT TRAINING	Sabrina			OUI		OUI	
MERCREDI	18H/19H	RENF. MUSCU	Sabrina			OUI		OUI	
MERCREDI	19H/20H	GYM TONIC	Sabrina			OUI		OUI	
MERCREDI	20H/21H	PILATES	Raoul			NON		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	Benoît	Plan d'eau		OUI		NON	
JEUDI	18H/19H30	CARDIO RUNNING	Franck			OUI		NON	
GYMNASSE MEHY 60 avenue Henri Corvol									
MARDI	17H/18H	DANSES LATINES - Débutant	Ronny			OUI*		OUI	
MARDI	18H/19H	DANSES LATINES - Interm.	Ronny			OUI*		OUI	
MARDI	19H/20H	ZUMBA	Ronny			OUI*		OUI	
SALLE BASSE DU ROYAL 13 avenue Anatole France									
JEUDI	14H/15H15	RAJA YOGA	Danièle			NON		NON	
JEUDI	17H30/18H30	PILATES débutant	Corinne			NON		OUI	
JEUDI	19H15/20H15	YOGA VINIYASA - Interm./Conf.	Noro			OUI		OUI	
SALLE VERTE DE CACHIN Rue du Dr Roux									
LUNDI	19H/20H	HATHA YOGA - Début.	Bruno			OUI		NON	
LUNDI	20H15/21H15	HATHA YOGA - Conf.	Bruno			OUI		NON	
MARDI	19H45/20H45	STRETCHING	Rémi			NON		OUI	
MOULODJI 1ter Place Pierre Brossolette									
JEUDI	9H30/10H30	QI GONG	Abir			OUI*		OUI*	
JEUDI	10H45/11H45	PILATES confirmés	Corinne			NON		OUI*	
HALLE DE THIAIS 81 Ave de Versailles / Thiais									
MARDI	19H/20H	PILATES	Jessica			OUI		NON	
MARDI	20H/21H	ZUMBA	Jessica			OUI		NON	
PISCINE ANDRIEU 2 Av. de Villeneuve Saint-Georges									
LUNDI	12H30-13H15	AQUAGYM	Guillaume	Petit bassin		NON		NON	
LUNDI	18H30-19H15	AQUAGYM	Vincent	Petit bassin		OUI		NON	
LUNDI	19H15-20H	AQUAGYM	Vincent	Petit bassin		OUI		NON	
MARDI	16H00-16H45	AQUAGYM	Isabelle M.	Petit bassin		NON		NON	
MERCREDI	17h45-18H30	AQUAGYM	Sarah	Petit bassin		OUI		NON	
MERCREDI	18H30-19H15	AQUAGYM	Sarah	Petit bassin		OUI		NON	
MERCREDI	19H15-20H	AQUAGYM	Sonia	Petit bassin		OUI		NON	
JEUDI	16H00-16H45	AQUAGYM	Isabelle M.	Petit bassin		NON		NON	
JEUDI	20H30-21H15	AQUADANCE	Sonia	Petit bassin		NON		OUI	
VENDREDI	12H30-13H15	AQUAGYM	Guillaume	Petit bassin		NON		NON	

Petite Salle
Petite SallePetite Salle
Petite Salle
Grande SallePetite Salle
Petite Salle
Petite Salle

Petite Salle

1ère semaine = 18H-19H
1ère semaine = 19H-20H
1ère semaine = 20H-21HDéplacé au Parc de la Folie (rdv
devant l'entrée)
Déplacé au Royal de 16h à 17h