

## Planning des cours 2025/2026 section Gym Forme

@ : gymforme@chatoudynagym.fr Site : www.chatoudynagym.fr Facebook : https://www.facebook.com/chatoudynagym Instagram : chatoudynagym

<b>LUNDI</b>	9h-10h	Sophie	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Fitness
	10h-11h	Sophie	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Pilates (Débutant)
	17h30-18h30	Sophie	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle d'Escrime	Fitness
	18h30-19h30	Salima	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle d'Escrime	Barre au sol adaptée

<b>MARDI</b>	9h-10h30	Juliette	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Pilates_Méthode de Gasquet (Débutant) <b>Complet</b>
	11h-12h	Juliette	Complexe sportif Marie Marvingt (Ile des)	Salle Dojo	Stretching Flow
	12h-13h	Juliette	Complexe sportif Marie Marvingt (Ile des)	Salle Dojo	Renforcement musculaire <b>Complet</b>

<b>MERCREDI</b>	18h-19h	Salima	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle d'Escrime	Assouplissement Danse
	18h-19h	Sophie	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Zumba
	19h-20h	Sophie	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle d'Escrime	Pilates (Intermédiaire)
	20h-21h	Sophie	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle d'Escrime	Fitness
	20h30-21h30	Olga	Gymnase Paul Bert (près du collège)	Salle Vestris	Yoga & Relaxation aux bols tibétains

<b>JEUDI</b>	9h-10h30	Olga	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Kundalini Yoga
	20h-21h30	Véronique	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle des Agrès	Gym Posturale

<b>VENDREDI</b>	9h-10h	Fanny	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Fitness <b>Complet</b>
	10h-11h	Fanny	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Stretching <b>Complet</b>
	17h30-18h30	Sophie	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle de Karaté	Cuisses - Abdos – Fessiers
	21h-22h30	Véronique	Gymnase Paul Bert (près du collège)	Salle Vestris	Gym Posturale

<b>SAMEDI</b>	9h30-11h	Véronique	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle des Agrès	Gym Posturale
	11h-12h30	Véronique	Gymnase Roger Corbin (Chatou Europe)	Salle des Agrès	Gym Posturale

\*Assouplissement Danse : Enchaînements chorégraphiques mêlant plusieurs styles de danses (Jazz, Moderne & Contemporaine), Pratique dans une amplitude

\*Barre au sol adaptée : Activité posturale, exercices de renforcement musculaire et étirements basée sur les la danse classique, entièrement au sol

\*Cuisses abdos fessiers : Renforcement de la ceinture abdominale et des muscles de la ceinture pelvienne (fessiers, quadriceps, adducteurs et ischios)

\*Fitness : Renforcement musculaire du corps et de l'endurance cardio-vasculaire

\*Gym douce : Etirements et assouplissements de tous les muscles du corps en profondeur et en douceur

\*Gym Posturale : Gym douce essentielle à une pratique sportive saine et durable prévenant les douleurs et les postures néfastes

\*Kundalini Yoga : Yoga de l'énergie et de la conscience pour tonifier nos muscles, équilibrer les émotions et le mental, favoriser le lâcher prise et renforcer le système nerveux

\*Yoga & Relaxation aux bols tibétains : Pratique tonique pour faire circuler l'énergie, libérer les blocages émotionnels et apaiser l'esprit à travers le mouvement,

\*Stretching : Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires. Détente et relaxation.

\*Stretching Flow : Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires sous forme de chorégraphie.

\*Zumba : Venez danser et vous amuser tout en dépensant un maximum de calories !