

# Planning Gym Forme 2026–2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>9h00-10h00 Fitness Sophie 📍 Salle de karaté</p>	<p>09h00-10h30 Gym posturale Méthode de Gasquet Juliette 📍 Salle de karaté</p>	<p>12h30-13h30 Yoga méthode de Gasquet Estelle 📍 Salle d'agrès</p>	<p>09h00-10h30 Kundalini Yoga Olga 📍 Salle de karaté</p>	<p>09h00-10h00 Fitness Renfo Fanny 📍 Salle de karaté</p>	<p>09h45-10h45 Renfo muscu posture Véronique 📍 Salle d'agrès</p>
<p>10h00-11h00 Gym douce Sophie 📍 Salle de karaté</p>	<p>11h00-12h00 Stretching Flow intermédiaire Juliette 📍 Ile des impressionnistes</p>	<p>18h00-19h00 Stretching + Danse Salima 📍 Salle d'escrime</p>		<p>10h00-11h00 Stretching Fanny 📍 Salle de karaté</p>	<p>10h45-11h45 Équilibre Renforcement Stretching Véronique 📍 Salle d'agrès</p>
	<p>12h00-13h00 Fitness Renforcement Musculaire Juliette 📍 Ile des impressionnistes</p>	<p>18h00-19h00 Zumba Sophie 📍 Salle de karaté</p>	<p>13h00-14h00 Pilates de Gasquet Estelle 📍 Salle de karaté</p>	<p>12h00-13h00 Pilates débutant Fanny 📍 Salle de karaté</p>	
<p>17h30-18h30 Fitness Sophie 📍 Salle d'escrime</p>		<p>19h00-20h00 Pilates Intermédiaire Sophie 📍 Salle d'escrime</p>		<p>13h00-14h00 Cardio danse Fanny 📍 Salle de karaté</p>	
<p>18h30-19h30 Barre au sol Salima 📍 Salle d'escrime</p>		<p>20h00-21h00 Fitness Sophie 📍 Salle d'escrime</p>	<p>20h00-21h00 Renfo muscu posture Véronique 📍 Salle d'agrès</p>	<p>17h30-18h30 Cuisses Abdos Fessiers Sophie 📍 Salle de karaté</p>	
		<p>20h00-21h00 Renfo muscu posture Véronique 📍 Salle Vestris</p>		<p>19h30-20h30 Équilibre Renfo Stretching Véronique 📍 Salle d'escrime</p>	