

Planning Gym Forme 2026–2027

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h00-10h00 Sophie Fitness 🔑 Salle de karaté	09h00-10h30 Juliette Gym posturale Méthode de Gasquet 🔑 Salle de karaté	9h30- 10-30 Estelle Pilates dynamique intermédiaire 🔑 Salle d'escrime	09h00-10h30 Olga Kundalini Yoga 🔑 Salle de karaté	09h00-10h00 Fanny Fitness Renfo 🔑 Salle de karaté	09h45-10h45 Véronique Renfo muscu posture 🔑 Salle d'agrès
10h00-11h00 Sophie Gym douce 🔑 Salle de karaté	11h00-12h00 Juliette Stretching Flow intermédiaire 🔑 Ile des impressionnistes	11h15 - 12h15 Estelle Renforcement Stretching 🔑 Salle d'agrès		10h00-11h00 Fanny Stretching 🔑 Salle de karaté	
12h00-13h00 Juliette Fitness atelier 🔑 Salle de karaté	12h00-13h00 Juliette Fitness Renforcement Musculaire 🔑 Ile des impressionnistes	12h30-13h30 Estelle Yoga méthode de Gasquet 🔑 Salle d'agrès	13h00-14h00 Estelle Pilates de Gasquet 🔑 Salle de karaté	12h00-13h00 Fanny Pilates débutant 🔑 Salle de karaté	10h45-11h45 Véronique Équilibre Renforcement Stretching 🔑 Salle d'agrès
13h -14h Juliette Stretching Respiration Posture 🔑 Salle de karaté		18h00-19h00 Salima Stretching + Danse 🔑 Salle d'escrime		13h00-14h00 Fanny Cardio danse 🔑 Salle de karaté	
17h30-18h30. Sophie Fitness 🔑 Salle d'escrime		18h00-19h00 Sophie Zumba 🔑 Salle de karaté		17h30-18h30 Sophie Cuisses Abdos Fessiers 🔑 Salle de karaté	
18h30-19h30 Salima Barre au sol 🔑 Salle d'escrime		19h00-20h00 Sophie Pilates Intermédiaire 🔑 Salle d'escrime	20h00-21h00 Véronique Renfo muscu posture 🔑 Salle d'agrès	19h30-20h30 Véronique Équilibre Renfo Stretching 🔑 Salle d'escrime	
		20h00-21h00 Sophie Fitness 🔑 Salle d'escrime			
		20h00-21h00 Véronique Renfo muscu posture 🔑 Salle Vestris			