VITAL'GYM

section n° 78011

SAISON 2026 - 2027

(Amener un tapis et une bouteille d'eau pour la gym; autres matériels sur demande de l'animatrice)

LES MUREAUX

Reprise à compter du lundi 7 Septembre 2026 - Salle SRV (près de la gare)

4	Lundi	19h00 à 20h00	*Fitness*	*Atika*
3	Lundi	20h15 à 21h15	*Zumba/ Djembel*	*Atika*

Reprise à compter du lundi 7 Septembre 2026 - Espace Becheville

6	Jeudi	19h00 à 20h00	*Abdos fessiers*	*Sylvie*

Reprise à compter du lundi 14 Septembre 2026 - Salle SRV (près de la gare)

12	Jeudi	18h00 à 19h00	*Pilates*	*Sabine*
20	Jeudi	19h00 à 20h00	*Pilates*	*Sabine*

Reprise à compter du lundi 7 Septembre 2026 - Espace Simone Veil (face à la Médiathèque)

17	Mardi	11h00 à 12h00	*Gym douce*	*Myriam*
50	Mardi	19h00 à 20h00	*Body fit*	*Christelle*
18				

Reprise à compter du lundi 14 Septembre 2026 - Centre de danse de la Médiathèque

10	Mercredi	20h00 à 21h00	*Zumba/ Djembel*	*Atika*

Piscine de BECHEVILLE - LES MUREAUX

Reprise à compter du lundi 14 Septembre 2026

60	Mercredi	19h05 à 20h05	*Natation*	*Juan*
61	Mercredi	18h25 à 19h05	*Gym aquatique*	*Juan*
62	Mercredi	20h05 à 20h50	*Gym aquatique*	*Juan*
63	Jeudi	12h10 à 12h50	*Gym aquatique*	*Paulin*
64	Jeudi	12h50 à 13h30	*Gym aquatique*	*Paulin*
66	Lundi	16h10 à 16h45	*Gym aquatique*	*Paulin*

BIEN REPORTER LES NUMEROS DE COURS SUR LE BULLETIN D'INSCRIPTION

Nota: **RM**: Renforcement musculaire --- **Stretch**= Stretching

VERNEUIL SUR SEINE

Reprise à compter du lundi 7 Septembre 2026 - F. PONS - Salle 1

83	lundi	10h00 à 11h00	*Yoga*	*Carole*
84	lundi	11h00 à 12h00	*Gym seniors*	*Carole*
26	lundi	14h00 à 15h00	*Fitness - RM*	*Carole*
27	lundi	15h00 à 16h00	*Pilates*	*Carole*
28	mardi	9h00 à 10h00	*Gym entretien*	*Carole*
29	mardi	10h00 à 11h00	*Pilates*	*Carole*
30	mardi	11h00 à 12h00	*Gym seniors*	*Carole*
80	mercredi	10h00 à 11h00	*Gym Enfants 3 à 5 ans*	*Sylvie*
81	mercredi	11h00 à 12h00	*Gym Enfants 6 à 10 ans*	*Sylvie*
31	Jeudi	9H00 à 10h00	*Gym seniors*	*Myriam*
32	Jeudi	10h30 à 11h30	*Fitness - RM*	*Carole*
36	Jeudi	14h00 à 15h00	*Fitness - RM*	*Carole*
38	Jeudi	15h00 à 16h00	*Stretching postural*	*Carole*
39	vendredi	9h00 à 10h00	*Gym douce stretch*	*Carole*
40	vendredi	10h00 à 11h00	*Pilates*	*Carole*
41	vendredi	11h00 à 12h00	*Yoga Dynamic*	*Carole*

Reprise à compter du lundi 7 Septembre 2026 - F. PONS - Salle 2

35				
82	Jeudi	9H30 à 10h30	*Gym adaptée*	*Carole*
37				

Reprise à compter du lundi 7 Septembre 2026 - COUBERTIN - Salle Omnisports

7	vendredi	19h00 à 20h00	*Fitness*	*Atika*
34	vendredi	20h15 à 21h15	*Zumba/ Djembel*	*Atika*

BIEN REPORTER LES NUMEROS DE COURS SUR LE BULLETIN D'INSCRIPTION

RANDONNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)

Reprise à compter du lundi 7 Septembre 2026

75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	*Fabien*

VERNOUILLET

Reprise à compter du lundi 7 septembre 2026 - Maison des Buissons (salle Bonnard)

47	lundi	19h15 à 20h15	*Fitness - RM*	*Elodie*
48	lundi	20h15 à 21h30	*Yoga*	*Anthony*

BIEN REPORTER LES NUMEROS DE COURS SUR LE BULLETIN D'INSCRIPTION