



section n° 78011

SAISON 2024 - 2025



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

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

VERNEUIL SUR SEINE

Reprise dès le **lundi 9 Septembre 2024** - F. PONS - Salle 1

83	lundi	10h30 à 11h30	Yoga	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	Sania
81	mercredi	11h00 à 12h00	Gym Enfants 6 à 10 ans	Sania
31	Jeudi	9H00 à 10h00	Gym seniors	Pascale
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 dès le **lundi 9 Septembre 2024** - F. PONS - Salle 2

35	mardi	20h00 à 21h00	Gym dansée loisir	Mireille
82	Jeudi	9H30 à 10h30	Gym adaptée	Carole
37				

Reprise dès le **lundi 9 Septembre 2024** - COUBERTIN - Salle Omnisports

33	vendredi	18h30 à 19h30	Zumba Kids	Atika
34	vendredi	19h30 à 21h	Zumba/ Djembel	Atika

RANDONNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)

Reprise des randonnées dès la semaine du **lundi 9 Septembre 2024**

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

VERNOUILLET

Reprise dès le **lundi 9 septembre 2024** - Maison des Buissons (salle Bonnard)

47	lundi	19h00 à 20h00	Fitness - RM	Pascale
48	lundi	20h00 à 21h00	Yoga	