

PLANNING - SAISON 2024 - 2025

Centre Sportif Gymnase GAILLON

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	
09:00	9h - 10h Body Sculpt Greg	9h - 10h Gym Douce Valérie	9h - 10h Fitness Valérie	9h - 10h Body Sculpt Simon	9h - 10h Body Sculpt Thomas	9h - 10h Cardio Fit Adams/Simon	
10:00	10h - 11h Gym Modérée Greg	10h - 11h Gym Douce Valérie	10h - 11h Pilates Valérie	10h - 11h Body Zen Simon	10h - 11h Gym Douce Christine	10h - 11h Body Sculpt Adams/Simon	10h - 11h Pilates Valérie ↑
11:00	11h - 12h Gym Equilibre Christine	11h - 12h Piyolates Valérie	11h - 12h Stretching Christine	11h - 12h Gym Douce Christine	11h - 12h Relaxation Christine		11h - 12h Piyolates Valérie ↑
12:00			12h - 13h Pilates Ludivine				
	12h30 - 13h30 Sculpt & Sweat Ludivine				12h30 - 13h30 Pilates Valérie		
13:00							
14:00				14h - 15h30 Marche Nordique (suppl) Greg			
15:00							
16:00			15h30 - 17h Gym Equilibre (Seniors) Ilektra ↑				
17:00			17h - 18h Spécial Dos Leïla				
18:00	18h - 19h Body Sculpt Simon	18h - 19h Gym Equilibre Christine	18h - 19h Piyolates Leïla	18h - 19h Relaxation Christine		18h30 - 19h30 Cardio Step Simon ↑	
19:00	19h - 20h Cardio Fit Simon	19h - 20h Strong Leïla	19h - 20h Zumba Leïla	19h - 20h Body Sculpt Greg ↑	19h-20h Body Barre Simon	19h30 - 20h30 Cross Fit Simon ↑	
20:00	20h - 21h Body Zen Simon	20h - 21h Zumba Leïla	20h - 21h BodySculpt Greg	20h-21h Body Zen Simon			
21:00	21h - 22h15 Stretching Christine		21h - 22h15 Stretching Christine				
22:00							

Salle 191 avenue du Gal Leclerc

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09:00	9h - 10h Body Sculpt Ludivine	9h - 10h Spécial dos Anne-Sophie	9h - 10h Body Sculpt Anne-Sophie	9h - 10h Gym Douce Fabien	9h - 10h Body Sculpt Précillia
10:00	10h - 11h Pilates Ludivine	10h - 11h Pilates Stretch Anne-Sophie	10h - 11h Gym Douce Anne-Sophie	10h - 11h Body Sculpt Fabien	10h - 11h Stretching Precillia
11:00	11h - 12h Pilates Ludivine				11h - 12h Postural Ball Precillia
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					19h-20h Body Sculpt Thomas
20:00	19h30 - 20h30 Pilates Ilektra				20h-21h Body Sculpt Thomas
21:00	20h30 - 22h00 Body Zen Ilektra				
22:00					

Gaillon Salle Polyvalente RDC

Gaillon Salle 1er étage ↑

Salle 1er étage au 191 A avenue du Général Leclerc

Doux

Accessible

Intermédiaire

Soutenu