

PLANNING - SAISON 2025 - 2026 (Janvier 2026)

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/Relaxation Christine	11h - 12h Gym Douce Christine	11h - 12h Relaxation Christine	11h - 12h Fun Dance Enora	11h - 12h Piyolates Valérie ↑
12:00	12h15 - 13h15 Sculpt & Sweat SoS éduc		12h - 13h Pilates Enora		12h30 - 13h30 Pilates Valérie	12h - 13h Stretch Profond Enora	
13:00							
14:00				14h - 15h30 Marche Nordique (suppl) Greg			
15:00							
16:00			15h30 - 17h Gym Equilibre (Seniors) Ilektra ↑				
17:00			17h - 18h Stretching Christine				
18:00	18h - 19h Body Sculpt Simon	18h - 19h Gym Equilibre Christine	18h - 19h Pilates Flow Leïla	18h - 19h Relaxation Christine	18h30 - 19h30 Cardio Step Simon		
19:00	19h - 20h Cardio Fit Simon	19h - 20h Strong Hiit SoS éduc	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 Aéro Rumba SOS éduc	20h - 21h BodySculpt Greg	20h-21h Body Zen Simon			
21:00	21h - 22h15 Stretching Christine						
22:00							

Centre Sportif Gymnase LES PRES-AUX-BOIS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09:00	9h - 10h Spécial Dos Denis	9h - 10h Body Sculpt Enora	9h - 10h Body Sculpt Denis	9h - 10h Gym Douce Fabien	9h - 10h Body Sculpt Précillia
10:00	10h - 11h Pilates Dos Denis	10h - 11h Pilates Enora	10h - 11h Gym Douce Denis	10h - 11h Body Sculpt Fabien	10h - 11h Stretching Precillia
11:00		11h - 12h Pilates + Enora			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 ↑

Les Prés-aux-Bois Salle GV

Doux

Accessible

Intermédiaire

Soutenu