

PLANNING - SAISON 2025 - 2026

Centre Sportif Gymnase GAILLON							Centre Sportif Gymnase LES PRES-AUX-BOIS				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
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	9h - 10h Spécial Dos Denis	9h - 10h Body Sculpt Enora	9h - 10h Body Sculpt Denis	9h15 - 10h15 Body Sculpt Fabien	9h - 10h Body Sculpt Précillia
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 Dos Denis	10h - 11h Pilates Enora	10h - 11h Gym Douce Denis	10h15 - 11h15 Gym Douce Fabien	10h - 11h Stretching Précillia
11:00	11h - 12h Gym Equilibre Christine	11h - 12h Pilates Valérie	11h - 12h Stretching/Relaxation Christine	11h - 12h Gym Douce Christine	11h - 12h Relaxation Christine	11h - 12h Fun Dance Enora		11h - 12h Pilates + Enora			11h - 12h Postural Ball Précillia
12:00	12h15 - 13h15 Sculpt & Sweat SoS éduc		12h - 13h Pilates Enora			12h - 13h Stretch Profond Enora					
13:00					12h30 - 13h30 Pilates Valérie						
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				19h-20h Body Sculpt Thomas	
19:00	19h - 20h Cardio Fit Simon	19h - 20h Strong Hiit SoS éduc	19h - 20h Zumba Leïla	19h-20h Body Barre Simon		19h30 - 20h30 Cross Fit Simon				20h-21h Body Sculpt Thomas	
20:00	20h - 21h Body Zen Simon	20h - 21h Aéro Rumba SOS éduc	20h - 21h BodySculpt Greg	20h-21h Body Zen Simon			19h30 - 20h30 Pilates Ilektra				
21:00			21h - 22h15 Stretching Christine				20h30 - 22h00 Body Zen Ilektra				
22:00											

Gaillon Salle Polyvalente RDC

Gaillon Salle 1er étage

Les Prés-aux-Bois Salle Multiactivités 182

Doux

Accessible

Intermédiaire

Soutenu