



# PLANNING

## 2020 / 2021

### COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

129 rue de Saint-Germain, 95240 Corneilles-en-Parisis

LUNDI		
8.30 - 9.30	<b>LIA</b>	HATEM
9.30 - 10.30	<b>GYM DOUCE</b>	HATEM
10.30 - 11.30	<b>GYM ÉQUILIBRE</b>	GÉRALD
11.30 - 12.30	<b>GYM DOUCE</b>	GÉRALD
14.00 - 15.00	<b>BODY BARRE</b>	GÉRALD
15.00 - 16.00	<b>BODY SCULPT</b>	GÉRALD
16.00 - 17.00	<b>ABDOS / FESSIERS / STRETCHING</b>	GÉRALD
17.00 - 18.00	<b>BODY SCULPT / STRETCHING</b>	HATEM
18.00 - 19.00	<b>BODY MOVE</b>	HATEM
19.00 - 20.00	<b>AERO BOXE</b>	HATEM
20.00 - 21.00	<b>OXIGENO</b>	HATEM
MARDI		
9.00 - 10.00	<b>STEP</b>	HATEM
10.00 - 11.00	<b>BODY MOVE</b>	HATEM
11.00 - 12.00	<b>BODY MOVE</b>	HATEM
12.30 - 13.30	<b>PILATES</b>	CARINE
14.00 - 15.00	<b>ZUMBA</b>	DAVID
15.00 - 16.00	<b>ABDOS / TAILLE / FESSIERS</b>	DAVID
16.00 - 17.00	<b>SWISS BALL</b>	GÉRALD
17.00 - 18.00	<b>PILATES Débutants</b>	GÉRALD
18.30 - 19.30	<b>BODY BARRE</b>	CHARLES
19.30 - 20.30	<b>AERO BOXE</b>	CHARLES

# COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

129 rue de Saint-Germain, 95240 Cormeilles-en-Parisis

MERCREDI		
9.00 - 10.00	<b>UBOUND</b>	HATEM
10.00 - 11.00	<b>BODY BARRE</b>	HATEM
11.00 - 12.00	<b>OXIGENO</b>	HATEM
16.00 - 17.00	<b>LIA</b>	HATEM
17.00 - 18.00	<b>BODY SCULPT</b>	HATEM
18.00 - 19.00	<b>PILATES Débutants</b>	CHARLES
19.00 - 20.00	<b>BODY FIGHT</b>	CHARLES
20.00 - 21.00	<b>SCULPT POWER STRETCH</b>	CHARLES
JEUDI		
9.00 - 10.00	<b>BODY SCULPT</b>	KARINE
10.00 - 11.00	<b>OXIGENO</b>	KARINE
11.00 - 12.00	<b>GYM DOUCE</b>	KARINE
12.30 - 13.30	<b>CUISSES / ABDOS / FESSIERS / STRETCH</b>	CARINE
14.00 - 15.00	<b>SWISS BALL</b>	GÉRALD
15.00 - 16.00	<b>PILATES Débutant</b>	GÉRALD
16.00 - 17.00	<b>ABDOS / TAILLE / FESSIERS</b>	GÉRALD
17.00 - 18.00	<b>STRETCHING</b>	GÉRALD
18.30 - 19.30	<b>AFROVIBE BURN</b>	JÉRÉMY
19.30 - 20.30	<b>AFROVIBE</b>	JÉRÉMY
20.30 - 21.30	<b>AFROVIBE</b>	JÉRÉMY
VENDREDI		
9.00 - 10.00	<b>BODY SCULPT</b>	CAMILLE
10.00 - 11.00	<b>STRETCHING</b>	CAMILLE
11.00 - 12.00	<b>GYM ÉQUILIBRE</b>	GÉRALD
12.00 - 13.00	<b>OXIGENO</b>	GÉRALD
13.30 - 14.30	<b>ZUMBA</b>	ÉMILIE
14.30 - 15.30	<b>BODY SCULPT</b>	ÉMILIE
18.00 - 19.00	<b>BODY SCULPT</b>	HATEM
19.00 - 20.00	<b>UBOUND</b>	HATEM

## COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

129 rue de Saint-Germain, 95240 Cormeilles-en-Parisis

SAMEDI		
9.00 - 10.00	<b>BODY SCULPT</b>	GILLES
10.00 - 11.00	<b>LIA</b>	GILLES
11.00 - 12.00	<b>BODY SCULPT</b>	GILLES
14.00 - 15.00	<b>AERO BOXE</b>	CHARLES
15.00 - 16.00	<b>SCULPT POWER STRETCH</b>	CHARLES
DIMANCHE		
10.00 - 11.00	<b>COURS VARIÉS</b>	Prof différent
10.00 - 12.00	<b>COURS VARIÉS</b>	Prof différent
12.00 - 13.00	<b>COURS VARIÉS</b>	Prof différent

## COMPLEXE LÉO TAVAREZ / PETITE SALLE

129 rue de Saint-Germain, 95240 Cormeilles-en-Parisis

LUNDI		
18.00 - 19.00	<b>BODY SCULPT</b>	CHARLES
19.00 - 20.00	<b>SCULPT POWER STRETCH</b>	CHARLES
20.00 - 21.00	<b>BODY FIGHT</b>	CHARLES
MARDI		
18.00 - 19.00	<b>YOGA Découverte</b>	LAURIANE
19.00 - 20.00	<b>YOGA Découverte</b>	LAURIANE
20.00 - 21.00	<b>YOGA Intermédiaire</b>	LAURIANE
MERCREDI		
16.00 - 17.00	<b>SWISS BALL</b>	GÉRALD
18.00 - 19.00	<b>ABDOS / FESSIERS / STRETCH</b>	GILLES
19.00 - 20.00	<b>BODY SCULPT</b>	GILLES
20.00 - 21.00	<b>SWISS BALL</b>	GILLES
JEUDI		
18.00 - 19.00	<b>OXIGENO</b>	CAMILLE
19.00 - 20.00	<b>STEP</b>	CAMILLE
20.00 - 21.00	<b>PILATES Intermédiaire</b>	CAMILLE
SAMEDI		
9.30 - 10.30	<b>BODY MOVE</b>	HATEM
10.30 - 11.30	<b>BODY BARRE</b>	HATEM
11.30 - 12.30	<b>OXIGENO</b>	HATEM

## COMPLEXE LÉO TAVAREZ / SALLE DE KARATÉ

129 rue de Saint-Germain, 95240 Cormeilles-en-Parisis

LUNDI		
11.00 - 12.30	<b>YOGA Découverte</b>	LAURIANE

# GYMNASE ALSACE LORRAINE

57 Boulevard de Lorraine, 95240 Cormeilles-en-Parisis

LUNDI		
18.30 - 19.30	<b>BODY SCULPT</b>	AYMERIC
19.30 - 20.30	<b>CARDIO TRAINING</b>	AYMERIC
MARDI		
18.30 - 20.00	<b>DANSE COUNTRY 2ème année</b>	CORINNE
20.00 - 21.00	<b>DANSE COUNTRY niveau à déterminer</b>	CORINNE
MERCREDI		
19.30 - 20.30	<b>SALSA CUBAINE Débutant</b>	ORIANE & FÉLIX
20.30 - 21.30	<b>BACHATA Évolutif</b>	ORIANE & FÉLIX
21.30 - 22.30	<b>SALSA PORTORICAINE Évolutif</b>	ORIANE & FÉLIX
JEUDI		
18.30 - 19.30	<b>DANSE COUNTRY 3ème année et +</b>	CORINNE
19.30 - 20.30	<b>DANSE COUNTRY Débutant</b>	CORINNE
VENDREDI		
19.30 - 20.30	<b>SALSA CUBAINE Débutant</b>	ORIANE & FÉLIX
20.30 - 21.30	<b>BACHATA Évolutif</b>	ORIANE & FÉLIX
21.30 - 22.30	<b>SALSA CUBAINE Intermédiaire</b>	ORIANE & FÉLIX

## LES PIERRES VIVES

29 rue du Noyer de l'Image, 95240 Cormeilles-en-Parisis

LUNDI		
19.00 - 19.45	<b>BODY SCULPT</b>	JONATHAN
19.45 - 20.30	<b>PILATES Débutant</b>	JONATHAN
20.30 - 22.00	<b>CIRCUIT TRAINING / PILATES</b>	JONATHAN
MARDI		
19.30 - 20.30	<b>ZUMBA</b>	ÉMILIE
20.30 - 21.30	<b>BODY SCULPT</b>	ÉMILIE
MERCREDI		
19.00 - 20.00	<b>TABATA</b>	AYMERIC
20.00 - 21.00	<b>CROSS TRAINING</b>	AYMERIC
JEUDI		
19.00 - 20.00	<b>YOGA Découverte</b>	LAURIANE
20.00 - 21.00	<b>YOGA Yin</b>	LAURIANE
VENDREDI		
19.00 - 20.00	<b>ZUMBA</b>	CHLOÉ
20.00 - 21.00	<b>PILATES / STRETCHING</b>	CHLOÉ

## SALLE DE BOXE

9 rue René Couzinet, 95240 Cormeilles-en-Parisis

MARDI		
9.00 - 10.00	<b>OXIGENO</b>	KARINE
10.00 - 11.00	<b>BODY SCULPT</b>	KARINE
11.00 - 12.00	<b>PILATES</b>	KARINE
MERCREDI		
9.00 - 10.00	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	KARINE
10.00 - 11.00	<b>ABDOS / FESSIERS / STRETCH</b>	KARINE
11.00 - 12.00	<b>BODY SCULPT</b>	KARINE
VENDREDI		
9.00 - 10.00	<b>PILATES</b>	GÉRALD
10.00 - 11.00	<b>GYM ÉQUILIBRE</b>	GÉRALD



Happy **MOVE**

by Gym pour tous

# PLANNING ENFANTS

## 2020 / 2021

### COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

129 rue de Saint-Germain, 95240 Cormeilles-en-Parisis

MERCREDI		
13.00 - 14.30	FITNESS KIDS 6/8 ans	GÉRALD & BENJAMIN
14.30 - 16.00	FITNESS KIDS 8/10 ans	GÉRALD & BENJAMIN

### COMPLEXE LÉO TAVAREZ / PETITE SALLE

129 rue de Saint-Germain, 95240 Cormeilles-en-Parisis

SAMEDI		
14.00 - 15.00	YOGA ENFANTS 6/10 ans	LAURIANE

### GYMNASE ALSACE LORRAINE

57 Boulevard de Lorraine, 95240 Cormeilles-en-Parisis

SAMEDI		
9.30 - 11.00	FITNESS KIDS 6/8 ans	BENJAMIN & SEB
11.00 - 12.30	FITNESS KIDS 6/8 ans	BENJAMIN & SEB