



Happy **MOVE**

PLANNING

2021 / 2022

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

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

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

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

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

MERCREDI		
9.00 - 10.00	UBOUND	HATEM
10.00 - 11.00	BODY BARRE	HATEM
11.00 - 12.00	OXIGENO	HATEM
12.00 - 13.00	NEW PILATES	KARINE
16.00 - 17.00	LIA	HATEM
17.00 - 18.00	BODY SCULPT	HATEM
18.30 - 19.30	PILATES Débutants	CHARLES
19.30 - 20.30	BODY FIGHT	CHARLES
JEUDI		
9.00 - 10.00	BODY SCULPT	KARINE
10.00 - 11.00	OXIGENO	KARINE
11.00 - 12.00	GYM DOUCE	KARINE
12.30 - 13.30	PILATES	CARINE
14.00 - 15.00	SWISS BALL	GÉRALD
15.00 - 16.00	PILATES Débutant	GÉRALD
16.00 - 17.00	ABDOS / TAILLE / FESSIERS	GÉRALD
17.00 - 18.00	STRETCHING	GÉRALD
18.30 - 19.30	NEW BODY SCULPT	SAMIA
19.30 - 20.30	NEW BODY FIGHT	SAMIA
VENDREDI		
9.00 - 10.00	BODY SCULPT	CAMILLE
10.00 - 11.00	YOGA	CAMILLE
11.00 - 12.00	GYM ÉQUILIBRE	GÉRALD
12.00 - 13.00	OXIGENO	GÉRALD
13.45 - 14.45	ZUMBA	ÉMILIE
14.45 - 15.45	BODY SCULPT	ÉMILIE
18.00 - 19.00	BODY SCULPT	AYMERIC
19.00 - 20.00	TABATA	AYMERIC

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

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

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

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / PETITE SALLE

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

LUNDI		
18.00 - 19.00	BODY SCULPT	CHARLES
19.00 - 20.00	SCULPT POWER STRETCH	CHARLES
20.00 - 21.00	BODY FIGHT	CHARLES
MARDI		
18.00 - 19.00	YOGA Découverte	LAURIANE
19.00 - 20.00	YOGA Découverte	LAURIANE
20.00 - 21.00	YOGA Intermédiaire	LAURIANE
MERCREDI		
16.00 - 17.00	SWISS BALL	GÉRALD
18.00 - 19.00	ABDOS / FESSIERS / STRETCH	GILLES
19.00 - 20.00	BODY SCULPT	GILLES
20.00 - 21.00	SWISS BALL	GILLES
JEUDI		
18.00 - 19.00	OXIGENO	CAMILLE
19.00 - 20.00	STEP	CAMILLE
20.00 - 21.00	PILATES Intermédiaire	CAMILLE
SAMEDI		
9.00 - 10.00	BODY MOVE	HATEM
10.00 - 11.00	BODY BARRE	HATEM
11.00 - 12.00	OXIGENO	HATEM

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / SALLE DE KARATÉ

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

LUNDI		
11.00 - 12.30	YOGA Découverte	LAURIANE

GYMNASE ALSACE LORRAINE

57 Boulevard de Lorraine, 95240 Cormeilles-en-Parisis

LUNDI		
18.30 - 19.30	AFROVIBE	JÉRÉMY
19.30 - 20.30	NEW AFROVIBE	JÉRÉMY
MERCREDI		
19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE Débutant	ORIANE & FÉLIX
20.30 - 21.30	BACHATA Évolutif	ORIANE & FÉLIX
21.30 - 22.30	SALSA PORTORICAINE Évolutif	ORIANE & FÉLIX
JEUDI		
18.30 - 19.30	YOGA Découverte	LAURIANE
19.30 - 20.30	NEW YOGA YIN	LAURIANE
VENDREDI		
19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE Débutant	ORIANE & FÉLIX
20.30 - 21.30	BACHATA Évolutif	ORIANE & FÉLIX
21.30 - 22.30	SALSA PORTORICAINE Évolutif	ORIANE & FÉLIX

LES PIERRES VIVES

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

LUNDI		
19.00 - 20.00	STRETCHING MOBILITÉ	JONATHAN
20.00 - 21.00	PILATES	JONATHAN
21.00 - 22.00	CROSS TRAINING	JONATHAN
MARDI		
19.30 - 20.30	ZUMBA	ÉMILIE
20.30 - 21.30	BODY SCULPT	ÉMILIE
MERCREDI		
19.00 - 20.00	TABATA	AYMERIC
20.00 - 21.00	CROSS TRAINING	AYMERIC

SALLE DE BOXE

9 rue René Couzinet, 95240 Cormeilles-en-Parisis

VENDREDI		
9.00 - 10.00	PILATES	GÉRALD
10.00 - 11.00	GYM ÉQUILIBRE	GÉRALD

STADE GASTON FRÉMONT *

NEW

4 route Stratégique, 95240 Cormeilles-en-Parisis

MARDI		
9.00 - 10.00	BODY SCULPT	KARINE
10.00 - 11.30	ABDOS / FESSIERS / STRETCH	KARINE
MERCREDI		
9.00 - 10.00	HIIT	KARINE
10.00 - 11.30	ABDOS / FESSIERS / STRETCH	KARINE

* Si intempéries, cours en visio



Happy **MOVE**

PLANNING ENFANTS

2021 / 2022

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

MERCREDI		
14.00 - 15.00	NEW ZUMBA / DANCE KIDS 6/8 ans	ALINE
15.00 - 16.00	NEW ZUMBA / DANCE KIDS 8/10 ans	ALINE
SAMEDI		
14.00 - 15.00	NEW YOGA KIDS 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