



Happy **MOVE**

PLANNING ADULTES - SAISON 2022/2023

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

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

LUNDI		
9.00 - 10.00	LIA	HATEM
10.00 - 11.00	GYM DOUCE	HATEM
11.00 - 12.00	GYM ÉQUILIBRE	GÉRALD
12.00 - 13.00	GYM DOUCE	GÉRALD
14.00 - 15.00	PILATES	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	U BOUND	HATEM
20.00 - 21.00	FIGHT DO (Aéro Boxe)	CHARLES
MARDI		
9.00 - 10.00	STEP	HATEM
10.00 - 11.00	OXIGENO	HATEM
11.30 - 12.30	BODY SCULPT	FLAVIEN
12.30 - 13.30	AFRO BURN	FLAVIEN
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	GÉRALD
18.00 - 19.00	POWER (Body Barre)	HATEM
19.00 - 20.00	FIGHT DO (Aéro Boxe)	HATEM

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / GRANDE SALLE

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

MERCREDI		
9.00 - 10.00	POWER (Body Barre)	HATEM
10.00 - 11.00	OXIGENO	HATEM
11.00 - 12.00	STRECHING	HATEM
12.00 - 13.00	PILATES	KARINE
16.00 - 17.00	LIA	HATEM
17.00 - 18.00	BODY SCULPT	HATEM
18.00 - 19.00	ABDOS/FESSIERS/STRETCH	GILLES
19.00 - 20.00	POWER (Body Barre)	CHARLES
20.00 - 21.00	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	GERALD
15.00 - 16.00	PILATES	GERALD
16.00 - 17.00	ABDOS/TAILLE/FESSIERS	GERALD
17.00 - 18.00	STRETCHING	GERALD
18.00 - 19.00	OXIGENO	CAMILLE
19.00 - 20.00	STEP	CAMILLE
20.00 - 21.00	PILATES Intermédiaire	CAMILLE
VENDREDI		
9.00 - 10.00	BODY SCULPT	CAMILLE
10.00 - 11.00	BODY SCULPT	GERALD
11.00 - 12.00	GYM EQUILIBRE	GERALD
12.00 - 13.00	OXIGENO	GERALD
13.45 - 14.45	ZUMBA	EMILIE
14.45 - 15.45	BODY SCULPT	EMILIE
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 MOVE	HATEM
10.00 - 11.00	LIA	GILLES
11.00 - 12.00	BODY SCULPT	GILLES
14.00 - 15.00	CROSS TRAINING	JONATHAN
15.00 - 16.00	PILATES	JONATHAN
DIMANCHE		
HORAIRES VARIABLES EN MATINÉE	COURS VARIÉS	COACHS DIFFÉRENTS

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / PETITE SALLE

LUNDI		
18.00 - 19.00	BODY SCULPT	CHARLES
19.00 - 20.00	SCULPT POWER STRETCH	CHARLES
20.00 - 21.00	OXIGENO	HATEM
MARDI		
18.00 - 19.00	BODY SCULPT	BEN
19.00 - 20.00	BODY FIGHT	BEN
MERCREDI		
16.00 - 17.00	SWISS BALL	GERALD
19.00 - 20.00	BODY SCULPT	GILLES
20.00 - 21.00	SWISS BALL	GILLES
JEUDI		
18.30 - 19.30	BODY ZEN	LAURIANE
19.30 - 20.30	BODY YIN	LAURIANE
SAMEDI		
9.00 - 10.00	PILATES	GILLES
10.00 - 11.00	POWER (Body Barre)	HATEM
11.00 - 12.00	OXIGENO	HATEM

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / SALLE DE KARATE

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

LUNDI		
11.00 - 12.30	BODY ZEN	LAURIANE

COMPLEXE LÉO TAVAREZ / SALLE DE REUNION

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

MARDI		
13.00 - 14.00	AUTO MASSAGE CRÉATION	DAVID
18.00 - 19.30	BODY ZEN	LAURIANE
19.30 - 21.00	BODY ZEN	LAURIANE
VENDREDI		
9.00 - 10.00	SWISS BALL	GERALD
10.00 - 11.00	BODY ZEN	CAMILLE

LES PIERRES VIVES

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

LUNDI		
19.00 - 20.00	STRETCHING MOBILITE	JONATHAN
20.00 - 21.00	PILATES	JONATHAN
21.00 - 22.00	CROSS TRAINING	JONATHAN
MARDI		
19.30 - 20.30	ZUMBA	EMILIE
20.30 - 21.30	STRETCHING MOBILITE	EMILIE
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

ou

STADE GASTON FREMONT

4, rte Stratégique - 95240 Cormeilles en Parisis

MARDI

9.00 - 10.00	BODY SCULPT	KARINE
10.00 - 11.00	ABDOS FESSIERS	KARINE
11.00 - 12.00	STRETCHING	KARINE

MERCREDI

9.30-10.30	HIIT (renfo/cardio) en plein air	KARINE
10.30-11.30	ABDOS/FESSIERS/STRETCH	KARINE

GYMNASE ALSACE LORRAINE

57, Bd de Lorraine - 95240 Cormeilles en Parisis

LUNDI

18.30 - 19.30	AFROVIBE	JEREMY
19.30 - 20.30	AFROVIBE	JEREMY

MERCREDI

19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE Débutant	ORIANE / FELIX
20.30 - 21.30	BACHATA	ORIANE / FELIX

JEUDI

19.00 - 20.00	COUNTRY Débutant CRÉATION	ANNE
20.00 - 21.00	COUNTRY Novice/Inter CRÉATION	ANNE
21.00 - 22.00	COUNTRY Novice/Inter CRÉATION	ANNE

VENDREDI

19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE Intermédiaire	ORIANE / FELIX
20.30 - 21.30	BACHATA	ORIANE / FELIX