



Happy MOVE

Planning ADULTES 2023/2024

(susceptible d'être modifié)

complexe léo tavares / GRANDE SALLE

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

LUNDI		
9.00 - 10.00	LIA	HATEM
10.00 - 11.00	BODY SCULPT	HATEM
11.00 - 12.00	GYM ÉQUILIBRE	GÉRALD
12.00 - 13.00	GYM DOUCE	GÉRALD
14.00 - 15.00	STRECHING / RELAXATION	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	HIIT SCULPT	HATEM
19.00 - 20.00	U BOUND	HATEM
20.00 - 21.00	AERO BOXE	CHARLES
MARDI		
9.00 - 10.00	STEP	HATEM
10.00 - 11.00	OXIGENO	HATEM
11.30 - 12.30	BODY SCULPT	YASS
12.30 - 13.30	KUDURO MOVE	YASS
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	BODY SCULPT	BEN
19.00 - 20.00	BODY FIGHT	BEN
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

complexe léo tavares / GRANDE SALLE

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

JEUDI		
9.00 - 10.00	BODY SCULPT (intitulé susceptible d'être modifié)	YASS
10.00 - 11.00	OXIGENO (intitulé susceptible d'être modifié)	YASS
11.00 - 12.00	GYM DOUCE (intitulé susceptible d'être modifié)	YASS
12.30 - 13.30	CUISSES/ABDOS/FESSIERS	GILLES
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
SAMEDI		
9.00 - 10.00	HIIT SCULPT	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 MATINEE	COURS VARIES (CARDIO / RENFO / BIEN ÊTRE)	COACH DIFFERENT

complexe léo tavares /petite SALLE

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

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	CIRCUIT TRAINING	HATEM
19.00 - 20.00	CUISSES/ABDOS/FESSIERS	HATEM
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
VENDREDI		
19.00 - 20.00	DANSE CARDIO <u>(nouveau créneau)</u>	BEN
SAMEDI		
9.00 - 10.00	PILATES	GILLES
10.00 - 11.00	POWER (Body Barre)	HATEM
11.00 - 12.00	OXIGENO	HATEM

complexe léo tavares /salle de karaté

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

ATTENTION ! UNIQUEMENT JUSQU'AU 31 MARS 2024

A COMPTER DU 01/04/2024 : SALLE D'ESCRIME (voir ci-dessous)

LUNDI		
11.00 - 12.30	BODY ZEN	LAURIANE

salle d'ESCRIME

5 rue René Couzinet, 95240 Cormeilles-en-Parisis

ATTENTION ! A COMPTER DU 01 AVRIL 2024

LUNDI		
11.00 - 12.30	BODY ZEN	LAURIANE

complexe léo tavares /salle de réunion

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

MARDI		
13.00 - 14.00	AUTO MASSAGE *	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

** ou petite salle L. Tavares si disponible*

SALLE DES FETES EMY LES PRES / FOYER

rue Emy les Prés - 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
MERCREDI		
19.00 - 20.00	TABATA	CHRIS
20.00 - 21.00	JUST DANCE (nouveau)	CHRIS
JEUDI		
19.00 - 20.00	HIIT (nouveau créneau)	JENNIFER
20.00 - 21.00	ZUMBA / BODY SCULPT (nouveau créneau)	JENNIFER

complexe léo tavares /petite SALLE ou stade gaston fremont *

Jusque fin Mars 2024

A compter d'Avril 2024

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

ou 4 route Stratégique
95240 Cormeilles-en-Parisis

* ou selon météo sur cours de tennis couvert

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

SALLE D'ESCRIME

Jusque fin Mars 2024

ou stade gaston fremont *

A compter d'Avril 2024

5 rue René Couzinet
95240 Cormeilles-en-Parisis

ou 4 route Stratégique
95240 Cormeilles-en-Parisis

* ou selon météo sur cours de tennis couvert

MERCREDI		
9.30 - 10.30	HIITen plein air	KARINE
10.30 - 11.30	GYM DOUCE	KARINE

gymnase alsace lor raine

57,Bd de Lorraine - 95240 Cormeilles en Parisis

LUNDI		
18.30 - 19.30	AFROVIBE	JEREMY
19.30 - 20.30	AFROVIBE	JEREMY
MARDI		
19.30 - 20.30	ZUMBA	EMILIE
20.30-21.30	STRETCHING MOBILITE	EMILIE
MERCREDI		
19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE débutant	ORIANE / FELIX
20.30 - 21.30	BACHATA intermédiaire	ORIANE / FELIX
JEUDI		
19.00 - 20.00	COUNTRY Débutant	ANNE
20.00 - 21.00	COUNTRY Novice	ANNE
21.00 - 22.00	COUNTRY Intermédiaire	ANNE
VENDREDI		
19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE intermédiaire 1	ORIANE / FELIX
20.30 - 21.30	BACHATA intermédiaire 2	ORIANE / FELIX

BIEN ETRE

CARDIO

RENFO

DANSE

DANSE CARDIO