



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	BODY SCULPT	GILLES
20.00 - 21.00	SWISS BALL	GILLES

*complexe léo tavares* / GRANDE SALLE

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

<b>JEUDI</b>		
9.00 - 10.00	BODY SCULPT	YASS
10.00 - 11.00	OXIGENO	YASS
11.00 - 12.00	GYM DOUCE	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
<b>VENDREDI</b>		
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
<b>SAMEDI</b>		
9.00 - 10.00	HIIT SCULPT	HATEM
10.00 - 11.00	LIA	GILLES
11.00 - 12.00	BODY SCULPT	GILLES
13.30 - 14.30	AERO BOXE	CHARLES
14.30 - 15.30	BODY BARRE	CHARLES
<b>DIMANCHE</b>		
HORAIRES VARIABLES EN MATINEE	COURS VARIES (CARDIO / RENFO / BIEN ÊTRE)	COACH DIFFERENT

*complexe léo tavares / petite SALLE*

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

<b>LUNDI</b>		
18.00 - 19.00	BODY SCULPT	CHARLES
19.00 - 20.00	SCULPT POWER STRETCH	CHARLES
20.00 - 21.00	OXIGENO	HATEM
<b>MARDI</b>		
18.00 - 19.00	CIRCUIT TRAINING	HATEM
19.00 - 20.00	CUISSES/ABDOS/FESSIERS	HATEM
<b>MERCREDI</b>		
16.00 - 17.00	SWISS BALL	GERALD
<b>JEUDI</b>		
18.30 - 19.30	BODY ZEN	LAURIANE
19.30 - 20.30	BODY YIN	LAURIANE
<b>VENDREDI</b>		
19.00 - 20.00	DANSE CARDIO	BEN
<b>SAMEDI</b>		
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

<b>LUNDI</b>		
11.00 - 12.30	BODY ZEN	LAURIANE

*complexe léo tavares / salle de réunion*

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

<b>MARDI</b>		
13.00 - 14.00	AUTO MASSAGE *	DAVID
18.00 - 19.30	BODY ZEN	LAURIANE
19.30 - 21.00	BODY ZEN	LAURIANE
<b>VENDREDI</b>		
9.00 - 10.00	SWISS BALL *	GERALD
10.00 - 11.00	BODY ZEN *	CAMILLE

*\* ou petite salle L. Tavares si disponible*

## les pierres vives

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

<b>LUNDI</b>		
19.00 - 20.00	STRETCHING MOBILITE	JONATHAN
20.00 - 21.00	PILATES	JONATHAN
21.00 - 22.00	CROSS TRAINING	JONATHAN
<b>MARDI</b>		
19.00 - 20.00	BARRE AU SOL	JENNIFER
20.00-21.00	DANSE AFRO	JENNIFER
<b>MERCREDI</b>		
19.00 - 20.00	TABATA	CHRIS
20.00 - 21.00	JUST DANCE	CHRIS
<b>JEUDI</b>		
19.00 - 20.00	HIIT	JENNIFER
20.00 - 21.00	BODY SCULPT / ZUMBA	JENNIFER

*complexe léo tavares / petite SALLE*

*Jusque fin Mars 2024*

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

ou *stade gaston fremont \**

*A compter d'Avril 2024*

ou 4 route Stratégique  
95240 Cormeilles-en-Parisis

\*ou selon météo sur cours de tennis couvert

<b>MARDI</b>		
9.00 - 10.00	BODY SCULPT (ou grande salle L Tavares)	KARINE
10.00 - 11.00	ABDOS FESSIERS	KARINE
11.00 - 12.00	STRETCHING	KARINE
<b>MERCREDI</b>		
9.30 - 10.30	HIIT (renfo/cardio) en plein air	KARINE
10.30 - 11.30	GYM DOUCE	KARINE

## *gymnase ST CHARLES*

10, rue Daguerre - 95240 Cormeilles en Parisis

<b>LUNDI</b>		
18.30 - 19.30	AFROVIBE	JEREMY
19.30 - 20.30	AFROVIBE	JEREMY
<b>MARDI</b>		
19.30 - 20.30	ZUMBA	EMILIE
20.30 - 21.30	STRETCHING MOBILITE	EMILIE
<b>MERCREDI</b>		
19.00 - 20.00	PILATES	CHARLES
20.00 - 21.00	BODY FIGHT	CHARLES

## *gymnase alsace lorraine*

57,Bd de Lorraine - 95240 Cormeilles en Parisis

<b>MERCREDI</b>		
19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE débutant	ORIANE / FELIX
20.30 - 21.30	BACHATA débutant	ORIANE / FELIX
<b>JEUDI</b>		
19.00 - 20.00	COUNTRY Débutant	ANNE
20.00 - 21.00	COUNTRY Novice/Inter	ANNE
20.00 - 21.01	COUNTRY Novice/inter	ANNE
<b>VENDREDI</b>		
19.30 - 20.30	SALSA CUBAINE intermédiaire	ORIANE / FELIX
20.30 - 21.30	BACHATA intermédiaire	ORIANE / FELIX

BIEN ETRE  
CARDIO  
RENFO  
DANSE et DANSE CARDIO

@ happymove95@outlook.fr / f Happy Move / gymcormeilles.fr / happymove95