

(Amener un tapis et une bouteille d'eau pour la gym; autres matériels sur demande de l'animatrice)

LES MUREAUX

Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025 - Salle SRV (près de la gare)					Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025 - Espace Simone Veil (face à la Médiathèque)				
4	Lundi	19h00 à 20h00	<i>Fitness Hiit</i>	<i>Atika</i>	17	Mardi	11h00 à 12h00	<i>Gym douce</i>	<i>Hélène</i>
3	Lundi	20h15 à 21h15	<i>Zumba/ Djembel</i>	<i>Atika</i>	50	Mardi	19h00 à 20h00	<i>Body fit</i>	<i>Christelle</i>
Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025 - Espace Becheville					18				
6	Jeudi	19h00 à 20h00	<i>Abdos fessiers</i>	<i>Sylvie</i>	Reprise à compter du lundi 15 Septembre 2025 - Centre de danse de la Médiathèque				
Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025 - Salle Colette Besson					10	Mercredi	20h00 à 21h00	<i>Zumba/ Djembel</i>	<i>Atika</i>
12	Jeudi	18h00 à 19h00	<i>Pilates</i>	<i>Sabine</i>					
20	Jeudi	19h00 à 20h00	<i>Pilates</i>	<i>Sabine</i>					

Piscine de BECHEVILLE - LES MUREAUX

Reprise à compter du lundi 15 Septembre 2025				
60	Mercredi	19h05 à 20h05	<i>Natation</i>	<i>Juan</i>
61	Mercredi	18h25 à 19h05	<i>Gym aquatique</i>	<i>Juan</i>
62	Mercredi	20h05 à 20h50	<i>Gym aquatique</i>	<i>Juan</i>
63	Jeudi	12h10 à 12h50	<i>Gym aquatique</i>	<i>Paulin</i>
64	Jeudi	12h50 à 13h30	<i>Gym aquatique</i>	<i>Paulin</i>
66	Lundi	16h10 à 16h45	<i>Gym aquatique</i>	<i>Paulin</i>

BIEN REPORTER LES NUMEROS DE COURS SUR LE BULLETIN D'INSCRIPTION

Nota: **RM:** Renforcement musculaire --- **Stretch=** Stretching

VERNEUIL SUR SEINE

Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025 - F. PONS - Salle 1					Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025 - F. PONS - Salle 2				
83	lundi	10h30 à 11h30	<i>Yoga</i>	<i>Carole</i>	35	mardi	19h00 à 20h00	<i>Gym dansée loisir</i>	<i>Sylvie</i>
26	lundi	14h00 à 15h00	<i>Fitness - RM</i>	<i>Carole</i>	82	Jeudi	9h30 à 10h30	<i>Gym adaptée</i>	<i>Carole</i>
27	lundi	15h00 à 16h00	<i>Pilates</i>	<i>Carole</i>	37				
28	mardi	9h00 à 10h00	<i>Gym entretien</i>	<i>Carole</i>	Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025 - COUBERTIN - Salle Omnisports				
29	mardi	10h00 à 11h00	<i>Pilates</i>	<i>Carole</i>	7	vendredi	19h00 à 20h00	<i>Fitness Hiit</i>	<i>Atika</i>
30	mardi	11h00 à 12h00	<i>Gym seniors</i>	<i>Carole</i>	34	vendredi	20h15 à 21h15	<i>Zumba/ Djembel</i>	<i>Atika</i>
80	mercredi	10h00 à 11h00	<i>Gym Enfants 3 à 5 ans</i>	<i>Sylvie</i>	BIEN REPORTER LES NUMEROS DE COURS SUR LE BULLETIN D'INSCRIPTION				
81	mercredi	11h00 à 12h00	<i>Gym Enfants 6 à 10 ans</i>	<i>Sylvie</i>	RANDONNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)				
31	Jeudi	9h00 à 10h00	<i>Gym seniors</i>	<i>Pascale</i>	Reprise à compter du lundi 8 Septembre 2025				
32	Jeudi	10h30 à 11h30	<i>Fitness - RM</i>	<i>Carole</i>	75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	<i>Fabien</i>
36	Jeudi	14h00 à 15h00	<i>Fitness - RM</i>	<i>Carole</i>					
38	Jeudi	15h00 à 16h00	<i>Stretching postural</i>	<i>Carole</i>					
39	vendredi	9h00 à 10h00	<i>Gym douce stretch</i>	<i>Carole</i>					
40	vendredi	10h00 à 11h00	<i>Pilates</i>	<i>Carole</i>					
41	vendredi	11h00 à 12h00	<i>Yoga Dynamic</i>	<i>Carole</i>					

VERNOUILLET

Reprise à compter du lundi 8 septembre 2025 - Maison des Buissons (salle Bonnard)				
47	lundi	19h15 à 20h15	<i>Fitness - RM</i>	<i>Pascale</i>
48	lundi	20h15 à 21h30	<i>Yoga</i>	<i>Anthony</i>

BIEN REPORTER LES NUMEROS DE COURS SUR LE BULLETIN D'INSCRIPTION