



section n° 78011

## SAISON 2024 - 2025



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

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

### VERNEUIL SUR SEINE

Reprise dès le <b>lundi 9 Septembre 2024</b> - F. PONS - Salle 1					Reprise dès le <b>lundi 9 Septembre 2024</b> - F. PONS - Salle 2				
83	lundi	10h30 à 11h30	Yoga	Carole	35	mardi	20h00 à 21h00	Gym dansée loisir	Mireille
26	lundi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole	82	Jeudi	9H30 à 10h30	Gym adaptée	Carole
27	lundi	15h00 à 16h00	Pilates	Carole	37				
28	mardi	9h00 à 10h00	Gym entretien	Carole	Reprise dès le <b>lundi 9 Septembre 2024</b> - COUBERTIN - Salle Omnisports				
29	mardi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole	33	vendredi	18h30 à 19h30	Zumba Kids	Atika
30	mardi	11h00 à 12h00	Gym seniors	Carole	34	vendredi	19h45 à 20h45	Zumba/ Djembel	Atika
80	mercredi	10h00 à 11h00	Gym Enfants 3 à 5 ans	Sania					
81	mercredi	11h00 à 12h00	Gym Enfants 6 à 10 ans	Sania	<b>RANDONNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)</b> <b>Reprise des randonnées dès la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u></b>				
31	Jeudi	9H00 à 10h00	Gym seniors	Pascale	75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	Fabien
32	Jeudi	10h30 à 11h30	Fitness - RM	Carole					
36	Jeudi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole					
38	Jeudi	15h00 à 16h00	Stretching postural	Carole					
39	vendredi	9h00 à 10h00	Gym douce stretch	Carole					
40	vendredi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole					
41	vendredi	11h00 à 12h00	Yoga Dynamic	Carole					

### VERNOUILLET

Reprise dès le <b>lundi 9 septembre 2024</b> - Maison des Buissons (salle Bonnard)				
47	lundi	19h00 à 20h00	Fitness - RM	Pascale
48	lundi	20h00 à 21h00	Yoga	