



section n° 78011

SAISON 2025 - 2026



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

VERNEUIL SUR SEINE

Reprise à compter du <u>lundi 8 Septembre 2025 - F. PONS - Salle 1</u>				
83	lundi	10h00 à 11h00	Yoga	Carole
84	lundi	11h00 à 12h00	Gym seniors	Carole
26	lundi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole
27	lundi	15h00 à 16h00	Pilates	Carole
28	mardi	9h00 à 10h00	Gym entretien	Carole
29	mardi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole
30	mardi	11h00 à 12h00	Gym seniors	Carole
80	mercredi	10h00 à 11h00	Gym Enfants 3 à 5 ans	Sylvie
81	mercredi	11h00 à 12h00	Gym Enfants 6 à 10 ans	Sylvie
31	Jeudi	9h00 à 10h00	Gym seniors	Pascale
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

Reprise à compter du <u>lundi 8 Septembre 2025 - F. PONS - Salle 2</u>				
35	mardi	19h00 à 20h00	Gym dansée loisir	Sylvie
82	Jeudi	9h30 à 10h30	Gym adaptée	Carole
37				

Reprise à compter du <u>lundi 8 Septembre 2025 - COUBERTIN - Salle Omnisports</u>				
7	vendredi	19h00 à 20h00	Fitness Hiit	Atika
34	vendredi	20h15 à 21h15	Zumba/ Djembel	Atika

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

Randonnees pédestres régionales (licence seule à prendre)				
Reprise à compter du <u>lundi 8 Septembre 2025</u>				
75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	Fabien