



Joie et Gymnastique Au Val d'Yerres



Planning des Cours 2024-2025

Lundi	EPINAY Sénart-Club	09h00-10h00	Souplesse-Etirements	Nathalie
		10h15-11h15	Souplesse-Etirements	Nathalie
		18h00-19h00	Gym Entretien	Joëlle
		19h10-20h10	Taille Abdo-Fessiers	Joëlle
	BOUSSY-La Ferme	09h00-10h00	Gym Tonic	Vincent
10h00-11h00		Gym Musculaire	Vincent	
BOUSSY Piscine Sénarts	11h15-12h00	Aquagym		
Mardi	BOUSSY- La Ferme	09h15-10h15	Gym Entretien	Joëlle
		10h15-11h15	Gym Entretien	Joëlle
		11h15-12h15	Stretching Postural	Joëlle
		14h00-15h30	Yoga	Mary
	BOUSSY-COSEC	20h45-21h45	Dance-Move	Fabrice
VARENNES - JARCY	19h00-20h00	Gym Entretien	Joëlle	
	20h05-21h05	Stretching Postural	Joëlle	
Mercredi	EPINAY Sénart-Club	09h00-10h00	Gym Douce	Rose-Marie
		11h30-12h30	Stretching Postural	Joëlle
		19h30-20h30	Dance-Move	Fabrice
		20h30-21h30	Abdo-Fessiers Etirements	Fabrice
	BOUSSY Piscine Sénarts	11h15-12h00	Aquagym	
VARENNES - JARCY	09h15-10h15	Gym Musculaire	Vincent	
Jeudi	EPINAY Sénart-Club	09h00-10h00	Gym Form	Rose-Marie
		10h15-11h15	Body Zen	Nathalie
		11h30-12h30	Stretching Postural	Luckie
		N 19h00-20h00	LIA/Aerobic	Isabelle
	N 20h00-21h00	Renforcement musculaire	Isabelle	
	BOUSSY – La Ferme	09h15-10h15	Body Zen	Joëlle
		10h15-11h15	Equilibre et Coordination Seniors	Joëlle
		18h30-19h30	Gym Détente Méthode Pilates	Nathalie
BOUSSY- COSEC	20h45-21h45	Dance-Move	Fabrice	
VARENNES - JARCY	19h30-20h30	Gym Entretien	Fabrice	
Vendredi	BOUSSY – Les Antonins	09h15-10h15	Renforcement Musculaire	Vincent
	BOUSSY Piscine Sénarts	11h15-12h00	Aquagym	
Samedi	EPINAY Ancienne Mairie	10h00-11h30	Yoga Nidra	Virginie

• **N** = Nouveauté 2024-2025

Retrouvez nous avec Meta/Facebook

