

PLANNING des COURS - Saison 2026-2027

JOUR	LIEU	HORAIRES	COURS	ANIMATEUR
Lundi	EPINAY – Sénart Club	09 h 00 – 10 h 00	Souplesse Etirements	Nathalie
		10 h 15 – 11 h 15	Souplesse Etirements	Nathalie
		18 h 00 – 19 h 00	N CAF * Modéré + Etirements	Cyril
		19 h 00 – 20 h 00	N CAF * Intensif + Body Balance	Cyril
	BOUSSY – La Ferme	09 h 00 – 10 h 00	Gym Tonic	Julie
		10 h 00 – 11 h 00	Gym Musculaire	Julie
	VARENNES - JARCY	19 h 15 – 20 h 30	N Yoga	Joëlle
	BOUSSY - Piscine	11 h 15 – 12 h 00	Aquagym	
Mardi	BOUSSY – La Ferme	09 h 15 – 10 h 15	Gym Entretien	Joëlle
		10 h 15 – 11 h 15	Gym Entretien	Joëlle
		11 h 15 – 12 h 15	Stretching Postural	Joëlle
		14 h 00 – 15 h 30	Yoga	Marie
	EPINAY – Sénart Club	19 h 15 – 20 h 15	Renforcement Training	Rose-Marie
	VARENNES - JARCY	19 h 00 – 20 h 00	Gym Entretien	Joëlle
		20 h 00 – 21 h 00	Stretching Postural	Joëlle
Mercredi	EPINAY – Sénart Club	09 h 00 – 10 h 00	Gym Douce	Rose-Marie
		11 h 30 – 12 h 30	Stretching Postural	Joëlle
		19 h 30 – 20 h 30	Dance Move	Fabrice
		20 h 30 – 21 h 30	Abdos-Fessiers/Etirements	Fabrice
	VARENNES - JARCY	09 h 15 – 10 h 15	Gym Musculaire	Cyril
		19 h 15 – 20 h 30	N Yoga	Joëlle
	BOUSSY - Piscine	11 h 15 – 12 h 00	Aquagym	
Jeudi	EPINAY – Sénart Club	09 h 30 – 10 h 30	N Gym Douce Méthode Pilates	Nathalie
		11 h 30 – 12 h 30	Stretching Postural	Luckie
		19 h 00 – 20 h 00	LIA/Aérobic	Isabelle
		20 h 00 – 21 h 00	Renforcement jambes/Etirements	Isabelle
	BOUSSY – La Ferme	09 h 15 – 10 h 15	Body Zen	Joëlle
		10 h 15 – 11 h 15	Equilibre & Coordination Seniors	Joëlle
		18 h 30 – 19 h 30	Gym Détente Méthode Pilates	Nathalie
	VARENNES - JARCY	19 h 30 – 20 h 30	Gym Entretien	Fabrice
	BOUSSY – Le COSEC	20 h 45 – 21 h 45	Dance Move	Fabrice
Vendredi	BOUSSY – La Ferme	09 h 15 – 10 h 15	N Gym Douce/ Gym Musculaire	Julie
		10 h 15 – 11 h 15	N Zumba Danse	Julie
	BOUSSY - Piscine	11 h 15 – 12 h 00	Aquagym	

* CAF : Cuisses Abdos Fessiers

N : Nouveauté 2026-2027

Informations sur Facebook



Site internet : www.joieetgym-vy.fr