



PLANNING GYM CESSON / 2024 - 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00	09:00	09:00		09:00	
09:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	FITBALL Sandrine		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	09:30
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	MARCHE NORDIQUE "Loisirs" Isabelle
10:30	10:15	10:15	OXYGENE ® Isabelle	10:30	11:00
11:00	GYM EQUILIBRE Teddy	GYM DOUCE Teddy	11:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Jacky	
11:30	11:15	11:15		11:30	
12:00					
12:30		12:30			
13:00		PILATES Jacky			
13:30		13:30			
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:30
14:30	GYM DOUCE Teddy	PILATES Jacky	GYM DOUCE Jacky	MARCHE NORDIQUE "Sportif" Hélène	DANSES DU MONDE Annick
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	16:00
15:30	15:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Teddy		GYM EQUILIBRE Teddy	
16:00	STRETCHING Isabelle	16:00		16:30	
16:30	16:15				
17:00			16:45		
17:30			RECREAGYM Sandrine	17:15	
18:00			17:45	BODYZEN Isabelle	
18:30		18:15		18:15	18:30
19:00	19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Teddy		18:30	AERO-LATINO ® Gaëlle
19:30	BODYZEN Isabelle	19:15		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Isabelle	19:30
20:00	20:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine		19:30	
20:30		20:15			
21:00		20:30			
21:30		CROSS-TRAINING SPORT SANTE ® Sandrine			
22:00		21:30			
		21:45			

Les cours ont lieu à l'**ESPACE SPORTIF BOURGCHEVREUIL** (ex-COSEC), Boulevard de Dézerseul sauf le cours Gym Hommes qui a lieu à la Halle des Sports du Lycée
TARIFS et tous renseignements complémentaires, consultez le site : gym-cesson35.fr. Tarification spécifique pour Pilates, Cross-Training Sport-Santé ® et Marche nordique

