PLANNING GYM CESSON / 2025 - 2026

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

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
(*) pour le cours de Gym Hommes, sur la période septembre - décembre 2025, merci de vous renseigner auprès des responsables de la Gym Cesson