



PLANNING DES COURS - SAISON 2025/2026

A compter du 15 septembre 2025

LUNDI	14h00 - 15h30	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Cardio et Etirements	Eric
	18h00 - 19h00	Salle EPMS	Mix Renforcement musculaire, Cardio et Etirements	David
	19h00 - 20h00	Salle EPMS	Stretching	David
MARDI	14h00- 15h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire Cardio et Etirements	Hafida
	15h00 - 16h00	Salle de danse	Stretching et Relaxation	Hafida
	18h30 - 19h30	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire Cardio et Etirements	Hafida
	19h30 - 20h30	Salle de danse	Stretching et Relaxation	Hafida
MERCREDI	9h00 - 10h00	Salle de danse	Renforcement musculaire Etirements	Isabelle
	10h00 - 11h00	Salle de danse	Danse en ligne	Isabelle
	11h00 - 12h00	Salle de danse	Renforcement musculaire Etirements	Isabelle
	13h30 - 14h30	Salle de danse	Stretching	David
JEUDI	9h00 - 10h00	Salle de danse	Renforcement musculaire Etirements	Isabelle
	10h00 - 11h00	Salle de danse	Pilates	Isabelle
	18h30 - 20h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire Cardio et Etirements	Eric
VENREDI	10h00 - 11h30	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Cardio et Etirements	David
	18h30 - 20h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Cardio et Etirements	David

Début des cours : 15 septembre 2025 - Fin des cours : 3 juillet 2026

Ener'gym Mairie 77410 Claye Souilly - energymclaye@yahoo.fr - ☎ 06 51 82 94 64