



**PLANNING DES COURS - SAISON 2026/2027**  
**A compter du 7 septembre 2026**

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

Début des cours : 7 septembre 2026 - Fin des cours : 2 juillet 2027

Ener'gym Mairie 77410 Claye Souilly - [energymclaye@yahoo.fr](mailto:energymclaye@yahoo.fr) - ☎ 06 51 82 94 64