



PLANNING DES COURS - SAISON 2022/2023

LUNDI	14h00 - 15h30	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Cardio et Etirements	Eric
	18h30 - 19h30	Salle EPMS	Body Mix	David
	19h30 - 20h30	Salle EPMS	Stretching	David
MARDI	14h00- 15h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Stretching et Relaxation	Hafida
	15h00 - 16h00	Salle de danse	Idem ci-dessus	Hafida
	18h30 - 19h30	Salle EPMS	Body Sculpt	Hafida
	19h30 - 20h30	Salle EPMS	Pilates/Stretching/Relaxation	Hafida
MERCREDI	9h30 - 11h00	Social Club Shopping Promenade	Mix Renforcement musculaire, Techniques douces	Amandine
	13h30 - 14h30	Salle Gymnase Loison	Stretching	David
JEUDI	9h30 - 10h30	Salle de danse	Renforcement musculaire, Cardio	Amandine
	10h30 - 11h30	Salle de danse	Techniques douces (Yoga, Relaxation, Pilates)	Amandine
	18h30 - 20h00	Salle EPMS	Body Sculpt	Eric
VENDREDI	9h30 - 11h00	Salle de danse	Mix Renforcement musculaire, Spécial dos	David
	18h30 - 20h00	Salle EPMS	Body Mix/Stretching	David

Début des cours : 12 septembre 2022 - Fin des cours : 30 juin 2023

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