



## PLANNING CLUB GYM'V 2025 / 2026



Cours avec tennis propres

|          |                                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                          |                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                           |                                                                                    |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI    | <b>10:00 - 11:00</b><br><b>PILATES GROUPE 1</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics niveau 1<br><b>Cissy</b> | <b>11:00 - 12:00</b><br><b>PILATES GROUPE 2</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics niveau 1<br><b>Cissy</b> | <b>12:00 - 13:00</b><br><b>EQUILIBRE</b><br>Magne Gym<br>tous publics<br><b>Maria-Carmen</b>             | <b>14:15 - 16:15</b><br><b>MARCHE NORDIQUE</b><br>Bois de Clamart<br>confirmés<br><b>Coco</b>                     | <b>16:15 - 17:15</b><br><b>MARCHE NORDIQUE</b><br>Bois de Clamart<br>débutants<br><b>Coco</b>          | <b>18:00 - 19:00</b><br><b>GYMNASTIQUE DOS</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Coco</b>             | <b>18:30 - 19:30</b><br><b>STRETCHING</b><br>Magne Dojo<br>tous publics<br><b>Evelyne</b> | <b>19:00 - 20:00</b><br><b>STRETCHING</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Coco</b>                       | <b>18:45 - 19:45</b><br><b>CIRCUIT TRAINING</b><br>Michelet<br>tonique<br><b>Eleni</b>    | <b>19:45 - 20:45</b><br><b>YOGA VINYASA</b><br>Michelet<br>tonique<br><b>Eleni</b> |
| MARDI    | <b>9:00 - 10:30</b><br><b>RÉVEIL MUSCULAIRE</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Evelyne</b>        | <b>10:30 - 12:00</b><br><b>GYM DOUCE</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Evelyne</b>               | <b>10:30 - 11:30</b><br><b>BARRE AU SOL</b><br>H.L Barolet<br>tous publics<br><b>Cissy</b>               | <b>11:30 - 12:30</b><br><b>ZUM' BA LIGHT</b><br>H.L Barolet<br>tous publics<br><b>Cissy</b>                       | <b>16:40 - 17:40</b><br><b>GYMNASTIQUE DOS</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Coco</b> | <b>18:00 - 19:00</b><br><b>HATHA YOGA</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Roberta</b>               | <b>19:00 - 20:15</b><br><b>HATHA YOGA</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Roberta</b>    | <b>18:00 - 19:00</b><br><b>PILÂTES</b><br>H.L Barolet<br>tous publics<br><b>Cissy</b>                     | <b>19:00 - 20:00</b><br><b>YIN-SOPHRO</b><br>H.L Barolet<br>tous publics<br><b>Sylvie</b> |                                                                                    |
| MERCREDI | <b>9:00 - 10:00</b><br><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b><br>Magne Gym<br>tous publics<br><b>Sylvie</b>               | <b>9:00 - 10:00</b><br><b>PILÂTES</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics niveau 2<br><b>Cissy</b>           | <b>10:00 - 11:00</b><br><b>ASSOUPPLISSEMENT</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Cissy</b> | <b>11:00 - 12:00</b><br><b>STRECH'YOGA</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Evelyne</b>             | <b>17:45 - 18:45</b><br><b>BARRE AU SOL</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Maria-Carmen</b>          | <b>18:00 - 19:00</b><br><b>STRETCHING</b><br>Magne Dojo<br>tous publics<br><b>Eleni</b>              | <b>19:00 - 20:00</b><br><b>POWER SCULPT</b><br>Magne Omnisport<br>tonique<br><b>Eleni</b> | <b>20:00 - 22:00</b><br><b>VOLLEY BALL Loisir</b><br>Michelet (Grand Gym)<br>tonique<br><b>Christophe</b> |                                                                                           |                                                                                    |
| JEUDI    | <b>9:00 - 10:15</b><br><b>HATHA YOGA</b><br>H.L Barolet<br>tous publics<br><b>Roberta</b>                         | <b>10:45 - 11:45</b><br><b>ZUM' BA LIGHT</b><br>H.L Barolet<br>tous publics<br><b>Cissy</b>                       | <b>11:45 - 12:45</b><br><b>PILÂTES</b><br>H.L Barolet<br>tous publics<br><b>Cissy</b>                    | <b>14:15 - 16:15</b><br><b>MARCHE NORDIQUE</b><br>Bois de Clamart<br>niveau 2<br><b>Coco</b>                      | <b>18:30 - 19:30</b><br><b>ENER'QI GONG</b><br>18 Bleuzen<br>débutant<br><b>Sylvie</b>                 | <b>19:30 - 20:30</b><br><b>PILÂTES</b><br>18 Bleuzen<br>niveau 2<br><b>Sylvie</b>                    |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                           |                                                                                    |
| VENDREDI | <b>9:00 - 10:00</b><br><b>EQUILIBRE</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Maria-Carmen</b>           | <b>9:00 - 10:00</b><br><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b><br>Magne Gym<br>tous publics<br><b>Eleni</b>                | <b>10:15 - 11:15</b><br><b>POWER SCULPT</b><br>Omnisport s/s piscine<br>niveau 2<br><b>Eleni</b>         | <b>12:00 - 13:00</b><br><b>POSTURAL'BALL (swiss ball)</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Coco</b> | <b>12:00 - 13:00</b><br><b>BODY ZEN</b><br>Magne Dojo<br>tonique<br><b>Sylvie</b>                      | <b>18:00 - 19:00</b><br><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b><br>Magne Dojo<br>tonique<br><b>Eleni</b>      | <b>19:00 - 20:00</b><br><b>YIN YOGA</b><br>Magne Dojo<br>tous publics<br><b>Eleni</b>     | <b>19:00 - 20:00</b><br><b>HATHA YOGA</b><br>Dambron<br>tous publics<br><b>Lydia</b>                      |                                                                                           |                                                                                    |
| SAMEDI   | <b>9:00 - 10:00</b><br><b>CUISSE ABDO-FESSIERS</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Eleni</b>                     | <b>9:15 - 10:15</b><br><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Evelyne</b>  | <b>10:00 - 11:00</b><br><b>STRETCHING ou YOGA VINYASA</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Eleni</b>     | <b>10:15 - 11:30</b><br><b>BODY BARRE</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Evelyne</b>              | <b>11:00 - 12:00</b><br><b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b><br>Marceau<br>tous publics<br><b>Eleni</b>      | <b>11:30 - 12:30</b><br><b>STRETCHING</b><br>Omnisport s/s piscine<br>tous publics<br><b>Evelyne</b> |                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                           |                                                                                    |

### INSTALLATIONS SPORTIVES - VANVES 92170 :

- **18 Bleuzen** : 18 rue Jean Bleuzen. [Interphone](#) : salle en sous sol.
- **H.L Barolet** : 12 Rue Larmeroux. [Interphone](#) : "Salle des Cinéastes" au dessus de la piscine, au fond du parking 1er étage.
- **Marceau** : 22 rue Marceau. [Interphone](#) : salle de danse (côté à droite du square).
- **Magne** : 10-12 Rue Danton. **Dojo** : à gauche en bas des escaliers.  
**Omnisport** : à droite en bas des escaliers. **Gym** : salle tout en bas au fond.

- **Michelet** : Entrée 42 bd du Lycée (Lycée Michelet).
- **Omnisport s/s piscine** : 12 Rue Larmeroux. Au sous-sol par les escaliers à gauche de la piscine.

is de Clamart : RDV au carrefour de l'Anémomètre. Covoiturage pos

- **Dambron** : 39 rue J.B. Potin ou 29 av. du Dr François Arnaud (Sta