



PLANNING ASM GYM-FITNESS

ANNEE 2024/2025



★ Cours accessibles par zoom

NOUVEAUTES DE LA SAISON 2024/2025

Cours de Pilates du jeudi 17h déplacé au lundi 16h55
 Mercredi: Changement de professeur et de discipline
 Jeudi: 2 cours le soir avec nouvelle professeur et nouvelle discipline
 Vendredi: Suppression du cours de 13h30

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12h00 - 12h45	PILATES enseigné par Cathy		★ PILATES enseigné par Cathy	★ RENFORCEMENT MUSCULAIRE enseigné par Elsa	SWISS BALL PILATES enseigné par Clarisse
12h45-13h30	★ FIT DANSE-*cours de 1H enseigné par Alexis (Alexis reprise le 09/09)		★ CARDIO/Renfo sous forme de HIIT/ TABATA enseigné par Clarisse	★ STRETCHING enseigné par Elsa	CARDIO/Renfo sous forme de HIIT/ TABATA enseigné par Clarisse
13h30-14h15			★ Alternance Pilates / CAF enseigné par Clarisse	RENFORCEMENT MUSCULAIRE enseigné par Elsa	
16h30-17h30	! Nouveauté !	RENFORCEMENT MUSCULAIRE enseigné par Elsa		! Nouveauté !	
17h00-18h00	16h55 PILATES enseigné par Cathy			★ RENFO-GYM DOUCE- STRETCHING enseigné par Léa	
17h30-18h30		★ RENFORCEMENT MUSCULAIRE enseigné par Elsa		! Nouveauté !	
18h00-19h00				★ CARDIO-BOXE-FIT TRAINING enseigné par Léa	

Pas de cours aux dates suivantes:

Vendredi 01 novembre 2	Lundi 11 novembre 2024	Tous les jours de RTT site Sanofi
Du Lundi 23 décembre 2024 au Vendredi 03 janvier 2025 (reprise Lundi 6 janvier 2025)		
Lundi 21 avril 2025	Jeudi 1er mai 2025	Jeudi 08 mai 2025
Jeudi 29 mai 2025 et Vendredi 30 mai 2025 (?)	Lundi 09 juin 2025	

Fin des cours le 27 juin 2025