PLANNING ASM GYM-FITNESS ANNEE 2026/2027

Reprise 07/09/26 - Fin vendredi 02/07/2027

Lieu des cours: bâtiment W en face de l'entrée principale de Sanofi, sur le parking SP1, prés de l'arrêt des bus

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8h - 9h		NOUVEAU : PILATES *enseigné par Astrid*			
12h00 - 12h4	NOUVEAU : CIRCUIT TRAINING *enseigné par Léalise*		NOUVEAU : ZUMBA enseigné par Astrid	RENFORCEMENT MUSCULAIRE *enseigné par Elsa*	SWISS BALL PILATES *enseigné par Clarisse*
12h45-13h30	NOUVEAU : STEP *enseigné par Léalise*		CARDIO/Renfo sous forme de HIIT/ TABATA *enseigné par Clarisse*	STRETCHING *enseigné par Elsa*	Renforcement Musculaire (HIIT/TABATA...) *enseigné par Clarisse*
13h30-14h15			Alternance Pilates (semaine impaire) / CAF (Dos/Cuisses/Abdos/Fessiers) *enseigné par Clarisse*		
16h30-17h30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE *enseigné par Elsa*			NOUVEAU : ZUMBA enseigné par Astrid
17h00-18h00	NOUVEAU : PILATES *enseigné par Astrid*			RENFO-STRETCHING *enseigné par Léalise*	
17h30-18h30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE enseigné par Elsa			
18h00-19h00				CARDIO-BOXE-FIT TRAINING *enseigné par Léalise*	

Pas de cours aux dates suivantes (prévisions) :

Pas de cours aux dates suivantes (prévisions) :
Tous les jours de RTT du site Sanofi (dates à confirmer en cours d'année)
Mercredi 11 novembre 2026
Du Lundi 21 décembre 2026 au Vendredi 01 janvier 2027 (reprise Lundi 4 janvier 2027)
Lundi 0X avril 2027
Jeudi XX mai 2026 et Vendredi XX mai 2026 Lundi XX mai 2026

Les cours assurés pendant les vacances scolaires seront transmis la semaine qui précéde les vacances.