



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