

SAISON 2024 - 2025

www.gymnarbonneloisirs.fr

LUNDI

9h00 - 10h00
* **SPORT SANTÉ**
A Ludivine

10h00 - 11h00
BODY SCULPT
A Stéphanie

10h15 - 11h15
GYM DOUCE
L Sheryna

12h30 - 13h15
RENFO MUSCU
A Christophe

14h30 - 15h30
SPÉCIAL DOS
L Brigitte

17h30 - 18h15
BODY WALK
L Pascale

18h15 - 19h15
YOGA
L Pascale

18h30 - 19h30
PILATES
A Nicolas

19h15 - 20h00
HIIT
L Joël

MARDI

9h00 - 10h00
FIT DANCE
L Christophe

10h00 - 11h00
STRETCH
A Sheryna

12h30 - 13h15
FULL BODY
L Joël

15h00 - 16h00
YOGA
L Pascale

17h30 - 18h30
BRAZIL
A Brigitte

17h30 - 18h30
PUMP
L Joël

18h30 - 19h30
STRETCH POSTURAL
L Stef

18h30 - 19h30
BIKING
A Joël

MERCREDI

9h00 - 10h00
SPÉCIAL DOS
A Brigitte

10h00 - 11h00
VÉLO
A Patricia

12h30 - 13h15
YOGA
L Pascale



17h30 - 18h15
FULL BODY
L Joël

18h00 - 19h00
REMISE EN FORME
A Ludivine

18h15 - 19h00
STEP
L Sheryna

19h00 - 20h00
PILATES
L Nicolas

JEUDI

9h00 - 10h00
YOGA
L Pascale

10h00 - 10h45
CARDIO MUSCU
L Joël

12h30 - 13h15
ABDOS FESSIERS
L Stéphanie

15h00 - 16h00
* **SPORT SANTÉ**
A Sheryna

17h15 - 18h00
CIRCUIT MINCEUR
L Brigitte

18h00 - 19h00
 ZUMBA
L Stéphanie

18h15 - 19h15
PILATES
A Sheryna

19h00 - 20h00
CROSS TRAINING
L Joël

VENREDI

9h00 - 10h00
PILATES
A Ludivine

10h15 - 11h15
BODY SCULPT
L Joël

12h30 - 13h15
CROSS TRAINING
A Joël

14h15 - 16h15
RANDO PÉDESTRE
P Patricia

17h30 - 18h30
FIT DANCE
L Christophe

18h30 - 19h30
YOGA
L Pascale

* Réservé aux personnes sortantes de la plate-forme sport sur ordonnance ou souffrantes d'ALD (places limitées)

SAMEDI

9h00 - 11h00
MARCHE NORDIQUE
P Patricia

10h00 - 11h00
REMISE EN FORME
L Ludivine

LES COURS



RENFO



CARDIO



BIEN-ÊTRE



PLEIN AIR

LES SALLES



Lauriers



Amandiers



Rdv Parking