

Planning des cours – Arc En Ciel  
Saison 2024-2025

	9h00	10h00	11h00	12h00	14h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00	
Lundi					14h00 – 15h00 Régine <b>Gym forme</b> MQ Les Forges	16h00 – 17h30 * Maryse <b>Gym santé/Bien être- relaxation</b> MQ Val d'Ornay		18h00 – 19 h00 Corinne <b>Gym forme</b> Salle omnisports	18h15 – 19h15 Régine <b>Gym énergie -Oxygène</b> MQ Val d'Ornay	19h30 – 20h30 Régine <b>Gym forme</b>	
Mardi		9h15 – 10h15 Régine <b>Gym forme</b>	10h30 – 11h30 Régine <b>Gym forme</b>					18h00 – 19h00* Anne <b>Pilates</b> MQ Val d'Ornay	19h00 – 20h00 Aurélie <b>Gym énergie</b> Salle Laënnec		
Mercredi			10h05 – 11h05 Régine <b>Gym forme</b>	11h15 – 12h15 Régine <b>Gym santé APA</b>				17h30 – 18h30 Pierre <b>Gym énergie</b> Salle Laënnec	18h00 – 19h00 Régine <b>Gym santé - APA</b> MQ Les Forges	19h15 – 20h15* Régine <b>-Bodyzen-Pilates- Stretching</b>	
Jeudi									19h00 – 20h00* Régine <b>-Bodyzen-Pilates- Stretching</b> MQ Val d'Ornay	18h45 – 20h15* Anne <b>Marche nordique</b>	
Vendredi	9h30 – 10h30 Éric <b>Gym forme</b> MQ Val d'Ornay	10h45-11h45* Muriel <b>Pilates</b>			12h30-13h30 Muriel <b>Gym santé -Stretching</b> MQ Val d'Ornay				18h30 – 19h30 Pierre <b>Gym énergie</b>	19h30 – 20h30 Pierre <b>Fitness dansé</b> MQ Val d'Ornay	

**Gym forme** : gym d'entretien  
**Gym énergie** : renforcement musculaire / cardio

Les cours dotés d'un \* sont des cours spécifiques