

Planning des cours – Arc En Ciel Saison 2024-2025

	9h00	10h00	11h00	12h00	14h00	16h00	17h00	18h00	19h00	20h00
Lundi								18h00 – 19 h00 Corinne Gym forme Salle omnisports		
					14h00 – 15h00 Régine Gym forme MQ Les Forges	16h00 – 17h30 * Maryse Gym santé/Bien être- relaxation MQ Val d'Ornay		18h15 – 19h15 Régine Gym énergie -Oxygène MQ Val d'Ornay	19h30 – 20h30 Régine Gym forme MQ Val d'Ornay	20h 45 – 21h45* Muriel Beau Pilates MQ Val d'Ornay
Mardi		9h15 – 10h15 Régine Gym forme MQ Saint André d'Ornay	10h30 – 11h30 Régine Gym forme MQ Saint André d'Ornay					18h00 – 19h00* Muriel Beau Pilates MQ Val d'Ornay		
								18h00 – 19h00 Régine Gym santé - APA MQ Les Forges	19h15 – 20h15* Régine -Bodyzen-Pilates- Stretching MQ Les Forges	
Mercredi			10h05 – 11h05 Régine Gym forme MQ Val d'Ornay	11h15 – 12h15 Régine Gym santé APA MQ Val d'Ornay				17h30 – 18h30 Pierre Gym énergie Salle Laënnec	19h00 – 20h00* Régine -Bodyzen-Pilates- Stretching MQ Val d'Ornay	
Jeudi								18h30 – 19h30 Pierre Gym énergie MQ Val d'Ornay	19h30 – 20h30 Pierre Fitness dansé MQ Val d'Ornay	
Vendredi	9h30 – 10h30 Éric Gym forme MQ Val d'Ornay	10h45-11h45* Muriel Ber Pilates MQ Val d'Ornay			12h30-13h30* Muriel Ber Pilates- Stretching MQ Val d'Ornay					

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

Les cours dotés d'un * sont des cours spécifiques