

Planning des cours – Arc En Ciel
Saison 2026-2027

	9 h	10 h	11 h	12 h	14 h	15 h	16 h	17 h	18 h	19 h	20h	21h
LUNDI									18h – 19h Corinne Gym forme			
									Salle omnisports			
					14h – 15h RéGINE Gym forme		16h – 17h30 * Maryse Gym santé/Bien être- relaxation		18h15 – 19h15 Quentin Gym énergie	19h15 – 20h15 Quentin Gym forme	20h15 – 21h15* Quentin Pilates	
					MQ Les Forges		MQ Val d'Ornay		MQ Val d'Ornay			
MARDI	9h15 – 10h15 RéGINE Gym forme		10h30 – 11h30 RéGINE Gym forme						18h – 19h* Muriel Pilates Débutant	19h – 20h* Muriel Pilates Intermédiaire		
	MQ Saint André d'Ornay								MQ Val d'Ornay			
									18h – 19h RéGINE Gym santé - APA	19h15 – 20h15* RéGINE -Bodyzen-Pilates- Stretching		
									MQ Les Forges			
MERCREDI		10h05 – 11h05 RéGINE Gym forme		11h15 – 12h15 RéGINE Gym santé APA				17h30 – 18h30 Pierre Gym énergie	18h50 – 19h50* RéGINE -Bodyzen-Pilates- Stretching			
		MQ Val d'Ornay						Salle Laënnec	MQ Val d'Ornay			
JEUDI									18h30 – 19h30 Pierre Gym énergie	19h30 – 20h30 Pierre Freestyle/LIA		
									MQ Val d'Ornay			
VENDREDI	9h00 – 10h00 Éric Gym forme	10h05-11h05* Muriel Pilates Débutant	11h15-12h15* Muriel Pilates Débutant									
	MQ Val d'Ornay											

Gym forme : gym d'entretien

Gym énergie : renforcement musculaire / cardio

Les cours dotés d'un * sont des cours spécifiques