

# PLANNING saison 2023-2024

<b>LUNDI</b>	10H00 / 11H00	14H15 / 16H15	16H15 / 17H15	18H00 / 19H00	18H30 / 19H30	19H00 / 20H00	18H45 / 19H45	19H45 / 20H45
	PILÂTES	MARCHE NORDIQUE bon niveau	MARCHE NORDIQUE remise en marche	GYMNASTIQUE DOS	STRETCHING	STRETCHING	CIRCUIT TRAINING	YOGA VINYASA
	Omnisports sous Piscine	Bois de Clamart	Bois de Clamart	Marceau	Magne Gym	Marceau	Michelet	Michelet
	tous publics-niveau 1 Cissy	tous publics Coco	tous publics Coco	tous publics Coco	tous publics Evelyne	tous publics Coco	tonique Eleni	tonique Eleni
<b>MARDI</b>	09H00 / 10H30	10H30 / 12H00	12H00 / 13H00	16H30 / 17H30	18H00 / 19H00	19H00 / 20H15	18H00 / 19H00	19H00 / 20H00
	RÉVEIL MUSCULAIRE	GYM DOUCE	YOGA	GYMNASTIQUE DOS	YOGA	YOGA	PILÂTES	ZUMBA Tonic Débutants
	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Magne Gym	Omnisports sous Piscine	Marceau	Marceau	H. L. Barolet	H. L. Barolet
	tous publics/Séniors Evelyne	tous publics/Séniors Evelyne	tous publics/Séniors Laurence	tous publics/Séniors Coco	tous publics Laurence	tous publics Laurence	tous publics Cissy	tonique Cissy
<b>MERCREDI</b>	09H00 / 10H00	09H00 / 10H00	10H00 / 11H00	11H00 / 12H00	18H30 / 19H30	19H30 / 20H30	20H00 / 22H00	
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	PILÂTES	ASSOULPISSEMENT	STRETCH' YOGA	POWER SCULPT	STRETCHING	Volley Ball Loisirs	
	Magne Gym	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Michelet	Michelet	Remplacement temporaire à M. Bec	
	tous publics Sylvie	tous publics-niveau 2 Cissy	tous publics Cissy	tous publics Evelyne	tonique Eleni	tous publics Eleni	tonique Christophe	
<b>JEUDI</b>	09H00 / 10H15	10H30 / 11H30	11H30 / 12H30	14H15 / 16H15	18H30 / 19H30	19h30 / 20h30		
	Hatha YOGA	ZUMBA Gold	PILÂTES	MARCHE NORDIQUE débutants	Ener'Qi Gong	PILÂTES		
	H. L. Barolet	18 BLEUZEN	18 BLEUZEN	Bois de Clamart	18 BLEUZEN	18 BLEUZEN		
	tous publics Roberta	tous publics Cissy	tous publics-niveau 1 Cissy	tous publics Coco	tous publics Sylvie	tous publics Sylvie		
<b>VENDREDI</b>	09H00 / 10H00	09H00 / 10H00	10H15 / 11H15	12H00 / 13H00	18H30 / 19H30	19H00 / 20H15		
	EQUILIBRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	POWER SCULPT	POSTURAL' ball (Swiss ball)	BODY SCULPT	Hatha YOGA		
	Omnisports sous Piscine	Magne Gym	Omnisports sous Piscine	Omnisports sous Piscine	Magne DOJO	Michelet		
	tous publics Maria-Carmen	tous publics Eleni	tous publics Eleni	tous publics Coco	tonique Evelyne	tous publics Roberta		
<b>SAMEDI</b>	09H00 / 10H00	09H15 / 10H15	10H00 / 11H00	10H15 / 11H30	11H00 / 12H00	11H30 / 12H30		
	CUISSES – ABDOS FESSIERS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STRETCHING / ou / Yoga VINYASA/	BODY BARRE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	STRETCHING		
	Marceau	Omnisports sous Piscine	Marceau	Omnisports sous Piscine	Marceau	Omnisports sous Piscine		
	tous publics Eleni	tous publics Evelyne	tous publics Eleni	tonique Evelyne	tous publics Eleni	tous publics Evelyne		

**INSTALLATIONS SPORTIVES – Vanves**

**Bleuzen** : 18 rue J.Bleuzen -interphone- salle en sous sol.

**H-L.Barolet**: 12 rue Larmeroux - interphone « Salle des Cinéastes» ; au dessus de la piscine- au fond du parking-1er étage.

**La Palestre**: 36 rue Antoine Fratacci (face au Marché).

**Magne** : 10 rue Danton- dojo et gymnase (descendre au sous-sol).

**Marceau** : 20 rue Marceau - interphone 'salle de danse' (côté square).

**Michelet** : Entrée 42 Bd du Lycée. (Lycée Michelet).

**Omnisports sous piscine** : 12 rue Larmeroux, accès sous-sol via les escaliers à gauche de la piscine.

**Dambroun - Pavillon des SPORTS** : 39 rue J.B. Potin (1<sup>er</sup> étage au dessus du Tennis-Club).

**Bois** : Bois de CLAMART (RDV au carrefour de l'Anémomètre) covoiturage possible.  
Bois de St CLOUD (RDV devant le Musée de la Céramique de Sèvres, via Tramway ou Auto – parking) .