

PLANNING SAISON 2025 2026 : du 15 septembre 2025 au 26 juin 2026

Lieux des cours :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
COSEC La Cavée	8h45 - 9h45 Michela - Tonique		9h00-10h00 Nathalie - Yoga		8h45 - 9h45 Michela - Tonique
Maison Associations	10h - 11h Michela Gym douce entretien	9h30-10h30 Valérie - Douce	10h00-11h00 Nathalie - Pilates		10h - 11h Michela Gym mémoire équilibre
Maison de la Challe	11h - 12h Michela Gym douce entretien	10h30-11h30 Valérie - Douce	11h00 - 12h00 Nathalie - Pilates	10h30 - 11h30 Grégory - Stretching	11h - 12h Michela Gym mémoire équilibre
Educateurs Sportifs :	12h - 13h Michela Gym douce entretien	11h30-12h30 Valérie - Renfo Muscu	12h00-13h00 Nathalie - Yoga	11h30 - 12h30 Grégory - Stretching	
Hélène					
Michela					
Grégory					
Valérie					
Nathalie					
	14h00 - 15h00 Hélène - Seniors	14h00 - 15h00 Hélène - Douce			14h00 - 15h00 Hélène - Chaises
	15h - 16h Hélène Gym avec chaises				15h00 - 16h00 Hélène - Seniors
					16h00 - 17h00 Hélène - Stretching
		18h00 - 19h00 Michela - Tonique	18h00 - 19h00 Michela - Zumba Gold	18h00 - 19h00 Hélène - Tonique	17h00 - 18h00 Valérie - Pilates Niv. 1 et débutant
	19h00 - 20h00 en attente de remplacement	19h00 - 20h00 Michela - Zumba	19h - 20h Michela Cuisses Abdo Fessiers	19h00 - 20h00 Hélène - H.I.I.T	18h00 - 19h00 Valérie - Pilates Niv. 1 et débutant
	20h15-21h15 Grégory - Tonique		20h00 - 21h00 Grégory - Tonique		

Tél : 07 83 05 69 93
 Mail : adgeragny@outlook.fr
 Site internet :
<https://dynamique-gym-eragny.webnode.fr/>

INFO - Tout éducateur sportif peut, en cas d'empêchement et sans avis préalable, être remplacé par un autre éducateur diplômé pour une même discipline de gym.