



USML GYMS - PLANNING 2024/2025

Sauf mention particulière, tous les cours ont lieu à Maisons-Laffitte

Cours d'intensité forte
Cours d'intensité moyenne
Cours Bien-être / Détente
Cours "Sport-Santé"

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS	PROFESSEURS	LIEUX
LUNDI	09h00-10h00	YOGA (HATHA / VINYASA)	CÉCILE	POPD SALLE A
	09h30-10h30	GYM DÉTENTE	STEPHANE	MESNIL LE ROI - DOJO
	10h00-11h00	PILATES	CÉCILE	POPD SALLE A
	11h00-12h00	FITNESS	CÉCILE	POPD SALLE A
	18h30-19h30	Qi GONG	BRUNO	POPD SALLE A
	18h45-19h45	CARDIO	PATRICK	CSC SALLE LILAS 1
	19h30-20h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	20h30-21h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BRUNO	POPD SALLE A
	19H45-20H45	FITNESS	PATRICK	CSC SALLE LILAS 1
	21h00-22h00	PILATES / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ALI	POPD SALLE B
MARDI	09h00-10h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	DAVID	SALLE DU PARC
	09h00-10h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	10h00-11h00			
	10h00-11h00	GYM SENIORS	IRENE	SALLE SOLFERINO
	10h00-11h00	PILATES	DAVID	SALLE DU PARC
	11h00-12h00	GYM DOUCE	PATRICK	POPD SALLE A
	11h30-12h30	GYM DETENTE	IRENE	MESNIL LE ROI - DOJO
	17h30-18h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	18h30-19h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BRUNO	POPD SALLE A
	19h30-21h00	HATHA YOGA	KARINE	POPD SALLE A
	21h00-22h00	BODY SCULPT	INNA	POPD SALLE A
MERCREDI	9h00-10h00	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	18h00-19h00	BODY BARRE	PATRICK	POPD SALLE A
	19h00-20h00	PILATES	BRUNO	CSC SALLE LILAS 2
	19h00-20h30	FITNESS / STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A
	21h00-22h00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING	INNA	POPD SALLE B
JEUDI	9h00-10h00	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	10h00-11h00	FITNESS	ALAIN	POPD SALLE A
	11h00-12h00	GYM DOUCE / STRETCHING	ALAIN	POPD SALLE A
	12h15-13h15	FITNESS CARDIO	ALAIN	POPD SALLE A
	18h00-19h00	CROSS FIT	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	18h30-19h30	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	19h00-20h00	CARDIO-ABDOS / STRETCHING	BRUNO	CSC SALLE JONQUILLE 2
	19h00-20h00	STEP	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	19h30-20h30	ABDOS-FESSIERS / STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A
20h00-21h00	ZUMBA	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1	
VENDREDI	09h00-10h00	PILATES	INNA	MESNIL LE ROI - CENTRE MALRAUX
	10h00-11h00	FITNESS	CÉCILE	POPD SALLE A
	11h00-12h00	STRETCHING		POPD SALLE A
	10h00-11h00	GYM SENIORS	IRENE	SALLE SOLFERINO
	11h30-12h30	GYM DETENTE		MESNIL LE ROI - DOJO
	14h00-15h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	18h30-19h30	COUNTRY DANCE	ISABEL	SARTROUVILLE - JULES VERNE
	19h30-20h30			
SAMEDI	08h30-09h30	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE A
	09h00-10h00	PILATES	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	09h00-10h00	STRETCHING	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	10h00-11h00	FITNESS	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h00-12h00	STRETCHING	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	11h00-12h00	ZUMBA	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h15-12h15	CIRCUIT CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	ALI	POPD SALLE A
	14h00-15h00	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	15h00-16h00	CARDIO ABDOS FESSIERS	BRUNO	POPD SALLE A
DIMANCHE	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	11h00-12h00	STRETCHING	PATRICK	POPD SALLE A

Les cours sont susceptibles d'être modifiés du fait d'impératifs indépendants de notre volonté - nous nous en excusons par avance.