USML GYMS - PLANNING 2025 / 2026

JOURS	HORAIRES	ACTIVITES		LIEUX	PROFESSEURS
		Intensité forte *Intensité moyenne* *Bien-être/détente* *Sport-Santé*		*Sauf mention particulière, tous les cours ont lieu à Maisons-Laffitte*	
LUNDI	09h00-10h00		STRETCHING POSTURAL	POPD SALLE B	CÉCILE
	09h30-10h30		GYM DÉTENTE	MESNIL LE ROI - DOJO	STEPHANE
	10h00-11h00		PILATES	POPD SALLE B	CÉCILE
	11h00-12h00		FITNESS	POPD SALLE B	
	18h30-19h30		Qi GONG	POPD SALLE B	BRUNO
	19h00-20h00		CARDIO	CSC OMNISPORT	PATRICK
	19h30-20h30		PILATES	POPD SALLE B	BRUNO
	20h30-21h30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	POPD SALLE B	
	20h00-21h00		FITNESS	CSC SALLE LILAS 1	PATRICK
MARDI	09h00-10h00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DU PARC	DAVID
	09h00-10h00		FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	09h00-10h00		GYM SENIORS	POPD SALLE A	IRENE
	10h00-11h00		FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	10h00-11h00		PILATES	SALLE DU PARC	DAVID
	10h00-11h00		GYM DETENTE	POPD SALLE A	IRENE
	11h00-12h00		GYM DOUCE	POPD SALLE B	PATRICK
	17h30-18h30		PILATES	CSC LILAS 1	BRUNO
	17h30-18h30		BODY BARRE	CSC LILAS 2	PATRICK
	18h30-19h30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE	CSC LILAS 1	BRUNO
	18h30-20h00		FITNESS / STRETCHING	CSC LILAS 2	PATRICK
	21h00-22h00		BODY SCULPT	CSC LILAS 1	INNA
MERCREDI	9h00-10h00		SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	18h00-19h00		CARDIO/RENFORCEMENT MUSCULAIRE	SALLE DU PARC	Ali
	19h00-20h00		PILATES / STRETCHING		
	19h00-20h00		PILATES	CSC SALLE LILAS 2	BRUNO
	21h00-22h00		RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCHING	POPD SALLE B	INNA
JEUDI	9h00-10h00		SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	10h00-11h00		FITNESS	POPD SALLE B	ALAIN
	11h00-12h00		GYM DOUCE / STRETCHING	POPD SALLE B	
	12h15-13h15		FITNESS CARDIO	POPD SALLE B	
	18h00-19h00		CROSS FIT	CSC SALLE LILAS 1	
	18h30-19h30		FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	19h00-20h00		CARDIO-ABDOS / STRETCHING	CSC SALLE JONQUILLE 2	BRUNO
	19h00-20h00		STEP	CSC SALLE LILAS 1	ALAIN
	19h30-20h30		ABDOS-FESSIERS / STRETCHING	POPD SALLE B	PATRICK
	20h00-21h00		ZUMBA	CSC SALLE LILAS 1	ALAIN
VENDREDI	09h00-10h00		BE FIT	MESNIL LE ROI - CENTRE MALRAUX	INNA
	09h00-10h00		GYM SENIORS	POPD SALLE B	IRENE
	10h00-11h00		GYM DETENTE	POPD SALLE B	
	10h00-11h00		FITNESS	SALLE DU PARC	CÉCILE
	11h00-12h00		STRETCHING		
	14h00-15h30		PILATES	POPD SALLE B	BRUNO
	18h30-19h30		COUNTRY DANCE	SARTROUVILLE - JULES VERNE	ISABEL
	19h30-20h30				
SAMEDI	09h00-10h00		SPORT SANTÉ	POPD SALLE B	BRUNO
	09h00-10h00		PILATES	CSC SALLE LILAS 1	INNA
	09h00-10h00		STRETCHING	CSC SALLE LILAS 2	PATRICK
	10h00-11h00		FITNESS	CSC SALLE LILAS 1	INNA
	10h00-11h00		FITNESS	CSC SALLE LILAS 2	PATRICK
	11h00-12h00		STRETCHING	CSC SALLE LILAS 1	INNA
	11h00-12h00		ZUMBA	CSC SALLE LILAS 2	PATRICK
	14h00-15h00		PILATES	POPD SALLE B	BRUNO
	15h00-16h00		CARDIO ABDOS FESSIERS	POPD SALLE B	
DIMANCHE	10h00-11h00		FITNESS	POPD SALLE B	PATRICK
	11h00-12h00		STRETCHING	POPD SALLE B	

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