



FIT N'FORME

saison 2023 / 2024

PLANNING ADULTES ET SENIORS

Communiqué à titre indicatif pour la période du 04/09/2023 au 30/06/2024

Se référer à RESAMANIA - Tous les cours sont soumis à la réservation via la plateforme.

Le Gymnase Marie-Claire Restoux est fermé pendant les vacances scolaires

Aucun cours ne sera dispensé les jours fériés, ni du 24/12/2023 au 01/01/2024

LUNDI						
PDS G-PÉRI	PDS MARCEL-CERDAN		GYMNASSE E. SRECKI	GYMNASSE M-C RESTOUX	GYMNASSE AUGUSTE DELAUNE	
KILLY	HÉBERT	DE HERDT	BESSON	DANSE	PAILLOU	BOURDIN
MATIN						
8h						
8h15						
8h30						
8h45						
9h						
9h15	9h-9h45 BODY SCULPT MATINAL Edyta					
9h30						
9h45	9h45-10h30 STRETCHING Edyta					
10h						
10h15						
10h30	10h30-11h15 PILATES SENIORS Fadela					
10h45						
11h						
11h15	11h15-12h B. SCULPT SENIORS Fadela					
11h30						
11h45						
MIDI						
12h						
12h15	12h15-13h BODY SCULPT Fadela	12h15-13h BOOT CAMP Céline	12h15-13h15 SOPHRO / STRETCH Nicole	12h-12h30 AF Annabel	12h15-13h CROSS TRAINING Salim	12h-13h YOGA Marie-Anne
12h30			12h30-13h15 STRETCHING Annabel			
12h45						
13h	13h-13h30 CARDIO WKT Fadela	13h-13h30 AF Céline				13h-14h YOGA Marie-Anne
13h15						
13h30	13h30-14h MOBILITY Fadela					
13h45						
14h						14h-15h ELDOA Claire
14h15						
14h30						
14h45						
15h						15h-16h ELDOA Claire
15h15						
15h30						
15h45						
SOIR						
17h45						
18h	18h-18h30 BODY SCULPT David	18h-18h45 BODY SCULPT Edyta				
18h15						
18h30	18h30-19h30 BODY BALANCE David	18h45-19h15 HIIT Edyta		18h30-19h15 PILATES Fadela		
18h45						
19h		19h15-20h BODY ATTACK Edyta		19h15-20h BODY SCULPT Fadela		
19h15						
19h30	19h30-20h30 READY TO DANCE David	20h-20h30 STRETCHING Edyta		20h-20h30 AF Fadela		
19h45						
20h						
20h15						
20h30						
20h45						
21h						
21h15						

MARDI					
PDS GABRIEL-PÉRI	PDS MARCEL-CERDAN	GYMNASSE E. SRECKI	GYMNASSE M-C RESTOUX	GYMNASSE A-DELAUNE	
KILLY	CARON	HÉBERT	BESSON	DANSE	BOURDIN
MATIN					
8h					
8h15			8h-8h45 BODY SCULPT Christophe		
8h30					
8h45			8h45-9h15 STRETCHING Christophe		
9h					
9h15					
9h30		9h30-10h15 GYM DOUCE SENIORS Christophe	9h30-10h15 BODY SCULPT Noël		
9h45					
10h					
10h15	10h15-11h BODY MOVE SENIORS Wahmia	10h15-11h STRETCHING SENIORS Christophe	10h15-11h PILATES Noël		
10h30					
10h45					
11h					
11h15	11h-11h45 BODY SCULPT Wahmia		11h-11h45 STRETCHING Noël		
11h30					
11h45					
MIDI					
12h					
12h15	12h-12h45 STEP (débutants) Annabel	12h-13h YOGA Marie-Anne	12h-12h45 BODY SCULPT Noël	12h15-13h15 YOGA Maria	12h15-13h CAF Fadela
12h30					
12h45					
13h	12h45-13h30 FIT POSTURAL Annabel		12h45-13h30 CIRCUIT TRAINING Noël		13h-13h45 BODY SCULPT Fadela
13h15					
13h30	13h30-14h AF Annabel				
13h45					
14h	14h-14h30 STRETCH Annabel				14h-16h SENIOR VITALITY Claire
14h15					
14h30					
14h45					
15h					
15h15					
15h30					
15h45					
SOIR					
17h45					
18h	17h45-18h30 BODY SCULPT Fadela		18h-18h45 CAF Edyta		
18h15					
18h30	18h30-19h AF Fadela			18h45-19h30 HIIT Céline	
18h45					
19h	19h-20h YOGA STRETCH Fadela		18h45-19h45 BODY COMBAT Edyta		19h30-20h30 BODY SCULPT Céline
19h15					
19h30					
19h45					
20h					
20h15					
20h30					
20h45					
21h	20h30-21h30 ZUMBA Ricco				
21h15					

MERCREDI					
PDS G-PÉRI	PDS MARCEL-CERDAN		GYMNASSE E. SRECKI	GYMNASSE M-C RESTOUX	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HÉBERT	DE HERDT	BESSON	DANSE	
MIDI					
11h30					
11h45	11h30-12h15 SENIOR VITALITY Claire				
12h				12h-13h PILATES-STRECH Amélie	12h15-13h15 CIRCUIT TRAINING OUTDOOR Estelle
12h15	12h15-13h PILATES Claire	12h15-13h15 BODY PUMP Marine	12h15-13h15 YOGA Maria		
12h30					
12h45					
13h	13h-14h ELDOA Claire	13h15-13h45 CAF Marine		13h-13h45 BODY SCULPT Amélie	
13h15					
13h30					
13h45					
14h					
14h15					
14h30					
14h45					
15h					
15h15					
15h30					
15h45					
SOIR					
17h45					
18h					
18h15	18h15-19h BODY BALANCE Laurent				18h30-19h30 BODY BALANCE Edyta
18h30		18h45-19h15 AF Céline			
18h45					
19h	19h-19h45 TRX CIRCUIT Laurent				19h30-20h15 BODY SCULPT Edyta
19h15		19h15-20h15 BOOT CAMP Céline			
19h30	19h45-20h15 STRETCH Laurent				20h15-20h45 STRETCHING Edyta
19h45					
20h					
20h15		20h15-21h15 YOGA Maria			
20h30					
20h45					
21h					
21h15					

JEUDI						
PDS GABRIEL-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASSE E. SRECKI	GYMNASSE M-C RESTOUX	GYMNASSE AUGUSTE DELAUNE		PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HÉBERT	BESSON	DANSE	PAILLOU	BOURDIN	
MATIN						
7h						
7h15						
7h30						
7h45						
8h						
8h15						
8h30						
8h45						
9h						
9h15						
9h30						
9h45						
10h						
10h15						
10h30						
10h45						
11h						
11h15						
11h30						
11h45						
12h						
12h15						
12h30						
12h45						
13h						
13h15						
13h30						
13h45						
14h						
14h15						
14h30						
14h45						
15h						
15h15						
15h30						
15h45						
17h45						
18h						
18h15						
18h30						
18h45						
19h						
19h15						
19h30						
19h45						
20h						
20h15						
20h30						
20h45						
21h						

* Sauf le 1er jeudi de chaque mois : ELDOA 19h30 - 20h30

VENDREDI						
PDS GABRIEL-PÉRI		PDS MARCEL-CERDAN		GYMNASSE E. SRECKI	GYMNASSE A-DELAUNE	
KILLY	CARON	HÉBERT	DE HERDT	BESSON	BOURDIN	
MATIN						
8h						
8h15						
8h30						
8h45						
9h						
9h15						
9h30						
9h45						
10h						
10h15						
10h30						
10h45						
11h						
11h15						
11h30						
11h45						
12h						
12h15						
12h30						
12h45						
13h						
13h15						
13h30						
13h45						
14h						
14h15						
14h30						
14h45						
15h						
15h15						
15h30						
15h45						
17h45						
18h						
18h15						
18h30						
18h45						
19h						
19h15						
19h30						
19h45						
20h						
20h15						
20h30						

SAMEDI				
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASSE M-C RESTOUX	PARC DE LA PLANCHETTE	
KILLY	HÉBERT	DANSE		
MATIN				
8h				
8h15				
8h30				
8h45				
9h				
9h15				
9h30				
9h45				
10h				
10h15				
10h30				
10h45				
11h				
11h15				
11h30				
11h45				
12h				
12h15				
12h30				
12h45				
13h				
13h15				
13h30				
13h45				
14h				
14h15				
14h30				
14h45				

DIMANCHE	
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN
KILLY	HÉBERT
MATIN	
8h	
8h15	
8h30	
8h45	
9h	
9h15	
9h30	
9h45	
10h	
10h15	
10h30	
10h45	
11h	
11h15	
11h30	
11h45	
12h	
12h15	
12h30	
12h45	

Légende	
COURS CARDIO ET RENFO	
COURS BIEN ÊTRE	
COURS SENIORS	
COURS EN EXTERIEUR - RDV Parc de la Planchette Monument Maryse Hielsz	

LSC SECTION FIT N'FORME	
PDS Gabriel-Péri - 19 bis, rue Gabriel-Péri	
Secrétariat	Manager Opérationnelle
Christelle FRANCISCO	Amélie ADENIS
01 47 15 76 27	06 69 51 58 81
fitness@levallois-sporting-club.fr	
site internet : http://fitforme-levalloissportingclub.fr/	