

LUNDI					
PDS G-PÉRI		PDS MARCEL-CERDAN	GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE M-C RESTOUX	GYMNASE AUGUSTE DELAUNE
KILLY	CARON	HEBERT	BESSON	DANSE	BOURDIN
MATIN					
8h					
8h15					
8h30					
8h45					
9h	9h-9h45 BODY SCULPT MATINAL Edyta				
9h15					
9h30					
9h45	9h45-10h30 STRETCHING Edyta				
10h					
10h15					
10h30	10h30-11h15 PILATES SENIORS Estelle				
10h45					
11h	11h15-12h B. SCULPT SENIORS Estelle				
11h15					
11h30					
11h45					
MIDI					
12h			12h-12h30 AF Annabel		12h-13h YOGA Marie-Anne
12h15	12h15-13h BODY SCULPT Estelle	NEW! 12h30-13h30 RENFO / SOPHRO / STRETCH Nicole	12h15-13h CIRCUIT TRAINING Wahmia	12h30-13h15 STRETCHING Annabel	
12h30					
12h45					
13h	13h-13h30 CARDIO WKT Estelle		13h-13h30 AF Wahmia		13h-14h YOGA Marie-Anne
13h15					
13h30					
13h45					
14h					14h-15h YOGA MEDITATION Marie-Anne
14h15					
14h30					
14h45					
15h					
15h15					
15h30					
15h45					
SOIR					
17h45					
18h	18h-18h45 BODY BALANCE David		18h-18h45 BODY SCULPT Edyta		
18h15					
18h30					
18h45	18h45-19h30 BODY SCULPT David		18h45-19h15 HIIT Edyta		18h30-19h15 PILATES Estelle
19h					
19h15			19h15-20h CARDIO SCULPT Estelle		
19h30	19h30-20h30 READY TO DANCE David		19h15-20h BODY ATTACK Edyta		
19h45					
20h		20h-20h30 STRETCHING Edyta		20h-20h30 AF Estelle	
20h15					
20h30					
20h45					
21h					
21h15					

MARDI						
PDS GABRIEL-PÉRI		PDS MARCEL-CERDAN	GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE M-C RESTOUX	GYMNASE A-DELAUNE	
KILLY	CARON	HÉBERT	DE HERDT	BESSON	DANSE	BOURDIN
MATIN						
8h						
8h15			8h-8h45 BODY SCULPT Estelle			
8h30						
8h45						
9h	NEW! 9h-9h45 PILATES SENIORS Estelle					
9h15						
9h30			9h30-10h15 BODY SCULPT Noël			
9h45		9h45-10h30 GYM DOUCE SENIORS Estelle				
10h						
10h15						
10h30	10h15-11h BODY MOVE SENIORS Wahmia	10h30-11h STRETCH SENIORS Estelle	10h15-11h PILATES Noël			
10h45						
11h						
11h15	11h-11h45 CARDIO SCULPT Wahmia		11h-11h45 STRETCHING Noël			
11h30						
11h45						
MIDI						
12h	NEW! 12h-12h45 STEP / LIA (débutants) Annabel	12h-13h YOGA Marie-Anne	12h-12h45 BODY SCULPT Noël	NEW! 12h15-13h15 BARRE AU SOL Nathalie	12h15-13h15 HATHA YOGA Maria	12h15-13h CAF Estelle
12h15						
12h30						
12h45						
13h	12h45-13h30 FIT POSTURAL Annabel		12h45-13h30 CIRCUIT TRAINING Noël			13h-13h45 BODY SCULPT Estelle
13h15						
13h30	13h30-14h AF Annabel					
13h45						
14h	14h-14h30 STRETCH Annabel					
14h15						
14h30	14h30-15h15 GYM DOUCE SENIORS Wahmia					
14h45						
15h						
15h15	15h15-15h45 STRETCH SENIORS Wahmia					
15h30						
15h45						
SOIR						
17h45						
18h	17h45-18h30 BODY SCULPT Estelle		18h-18h45 CAF Edyta			
18h15						
18h30	18h30-19h AF Estelle					
18h45			18h45-19h45 BODY COMBAT Edyta		19h-19h30 AF Cécile	
19h						
19h15						
19h30						
19h45			NEW! 19h45-20h30 PILATES PETITS MATERIELS Edyta		19h30-20h30 BODY PUMP Cécile	
20h						
20h15						
20h30						
20h45	20h30-21h30 ZUMBA Ricco					
21h						
21h15						



# FITNESS

SAISON 2024 / 2025

## PLANNING ADULTES ET SENIORS

Communiqué à titre indicatif pour la période du 02/09/2024 au 30/06/2025

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 23/12/2024 au 01/01/2024

MERCREDI					
PDS G-PÉRI	PDS MARCEL-CERDAN		GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE M-C RESTOUX	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HÉBERT	DE HERDT	BESSON	DANSE	
MIDI					
11h30	11h30-12h15 BODY MOVE SENIORS DEBUTANTS Wahmia				
11h45					
12h					12h15-13h15 CIRCUIT TRAINING OUTDOOR Salim
12h15				12h-13h PILATES-STRECH Amélie	
12h30	12h15-13h PILATES Estelle	12h15-13h15 CIRCUIT TRAINING Samba	12h15-13h15 YOGA Maria		
12h45					
13h	13h-13h45 MOBILITY / STRETCH Estelle	13h15-13h45 CAF Samba		13h-13h45 BODY SCULPT Amélie	
13h15					
13h30					
13h45					
14h					
14h15					
14h30					
14h45					
15h					
15h15					
15h30					
15h45					
SOIR					
17h45					
18h					
18h15					
18h30	18h15-19h15 BODY BALANCE Laurent	18h45-19h15 AF Cécile			18h30-19h30 BODY BALANCE Edyta
18h45					
19h					
19h15					
19h30	19h15-20h15 TRX CIRCUIT Laurent	19h15-20h15 BOOT CAMP Cécile			19h30-20h30 BODY PUMP Edyta
19h45					
20h					
20h15					
20h30					
20h45		20h15-21h15 YOGA Maria			
21h					
21h15					

JEUDI						
PDS GABRIEL-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE M-C RESTOUX	GYMNASE AUGUSTE DELAUNE		PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HÉBERT	BESSON	DANSE	PAILLOU	BOURDIN	
MATIN						
7h						
7h15						
7h30						7h-8h RUNNING Niveau 1 Salim
7h45						
8h						
8h15						
8h30						
8h45	8h30-9h30 YOGA Marie-Anne					
9h						
9h15						
9h30	9h30-10h30 YOGA SENIORS Marie-Anne					
9h45						
10h						
10h15						
10h30	10h30-11h15 BODY SCULPT SENIORS Amélie	10h30-11h30 HATHA YOGA Maria				
10h45						
11h						
11h15	11h15-12h STRETCHING SENIORS Amélie					
11h30		11h30-12h15 STRETCH SENIORS Estelle				
11h45						
MIDI						
12h						
12h15	12h-12h45 BODY SCULPT Amélie	12h15-13h HIIT Estelle	12h15-13h YOGA Maria	12h15-13h CROSS TRAINING Salim	12h15-13h CAF Wahmia	
12h30						
12h45	12h45-13h30 PILATES Amélie	13h-13h45 CAF Estelle			13h-13h30 STRETCH Wahmia	
13h						
13h15						
13h30						
13h45						
14h						
14h15						
14h30						
14h45						
15h						
15h15						
15h30						
15h45						
SOIR						
18h						
18h15	18h15-18h45 AF Cécile	18h-18h45 BODY BALANCE Edyta		18h15-19h STRONG BODY Estelle		
18h30						
18h45	18h45-19h30 BODY SCULPT Cécile	18h45-19h30 BOXING Edyta		19h-19h30 AF Estelle		
19h						
19h15						
19h30	19h30-20h15 BODY BALANCE Cécile			19h30-20h15 HATHA YOGA Marie-Anne		
19h45						
20h		19h45-20h45 LATIN DANCING Santiago				
20h15						
20h30						
20h45						
21h						

VENDREDI					
PDS GABRIEL-PÉRI		PDS MARCEL-CERDAN		GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE A-DELAUNE
KILLY	CARON	HÉBERT	DE HERDT	BESSON	BOURDIN
MATIN					
8h					
8h15	8h-8h45 BODY SCULPT Estelle				
8h30					
8h45	8h45-9h15 AF Estelle				
9h					
9h15					
9h30	9h15-10h BODY HARMONY Emanuela	9h30-10h15 PILATES SENIORS Wahmia			
9h45					
10h	10h-10h45 B.SCULPT Emanuela	10h15-11h GYM DOUCE SENIORS Wahmia			
10h15					
10h30					
10h45	10h45-11h15 STRETCHING Emanuela				
11h					
11h15		11h-12h SOPHRO- STRETCH SENIORS Nicole			
11h30	11h15-12h BODY BALANCE Emanuela				
11h45					
MIDI					
12h	12h-12h45 LIA Annabel	12h15-13h15 YOGA VINYASA Virginia	12h15-12h45 AF Steeve	12h-12h45 CAF Estelle	12h15-13h15 YOGA Marie-Anne
12h15					
12h30					
12h45	12h45-13h30 BODY SCULPT Annabel		12h45-13h30 CIRCUIT TRAINING Steeve	12h45-13h45 PILATES STRETCH Estelle	
13h					
13h15					
13h30	13h30-14h STRETCHING Annabel		13h30-14h MOBILITY Steeve		
13h45					
14h	14h-14h30 FIT POSTURAL Annabel				
14h15					
14h30					
14h45					
15h					
15h15					
15h30					
15h45					
SOIR					
18h					
18h15		18h15-18h45 HIIT Cécile			18h15-19h15 YOGA VINYASA Virginia
18h30	18h15-19h15 BODY BALANCE Edyta				
18h45		18h45-19h30 BODY COMBAT Cécile			
19h					
19h15	19h15-20h15 TRX Edyta	19h30-20h STRETCHING Cécile			
19h30					
19h45					
20h					
20h15	20h15-21h ZUMBA Ricco				
20h30					
21h					

SAMEDI			
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASE M-C RESTOUX	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HÉBERT	DANSE	
MATIN			
8h			
8h15			
8h30			
8h45		8h45-9h45 PILATES PETITS MATERIELS Edyta	9h-10h RUNNING / prépa course Niveau avancé Salim
9h			
9h15	9h15-10h BODY SCULPT Cécile		
9h30			
9h45		9h45-10h30 BODY ATTACK Edyta	
10h	10h-10h45 STRETCHING Cécile		10h15-11h CIRCUIT TRAINING Salim
10h15			
10h30	10h45-11h30 CAF Cécile	10h30-11h30 ZUMBA Gwen	
10h45			
11h			11h-11h45 CIRCUIT TRAINING Salim
11h15			
11h30	11h30-12h15 FIT POSTURAL Cécile	11h30-12h30 HATHA YOGA Marie-Anne	
11h45			
12h			
12h15			
12h30		12h30-13h MÉDITATION Marie-Anne	
12h45			
13h			
13h15			
13h30	13h30-14h30 YOGA Virginia		
13h45			
14h			
14h15			
14h30	14h30-15h MÉDITATION Virginia		
14h45			

DIMANCHE			
PDS G- PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASE M-C RESTOUX	
KILLY	HÉBERT	RESTOUX	
MATIN			
8h			
8h15			
8h30			
8h45			
9h			
9h15			
9h30			
9h45			
10h	10h-10h45 BODY COMBAT Cécile	10h-10h45 BODY SCULPT Annabel	10h-10h45 CARDIO JAM Yvan
10h15			
10h30			
10h45			
11h	11-11h30 AF Cécile	10h45-11h30 STEP / LIA Intermédiaire Annabel	10h45-11h30 BODY PUMP Yvan
11h15			
11h30			
11h45	11h30-12h15 BODY BALANCE Cécile	11h30-12h15 CAF Annabel	
12h			
12h15			
12h30	12h15-13h BODY SCULPT Cécile	12h15-13h STRETCHING Annabel	
12h45			

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

LSC SECTION FITNESS	
PDS Gabriel-Péri - 19 bis, rue Gabriel-Péri	
Secrétariat	Manager
Christelle FRANCISCO	Amélie ADENIS
01 47 15 76 27	06 69 51 58 81
fitness@levallois-sporting-club.fr	
site internet : <a href="https://levallois-sporting-club.com/fitness/">https://levallois-sporting-club.com/fitness/</a>	