



FITNESS

saison 2025 / 2026

PLANNING ADULTES ET SENIORS

Communiqué à titre indicatif pour la période du 08/09/2025 au 30/06/2026
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, du 24/12/2025 au 01/01/2026

LUNDI						
PDS G-PÉRI		PDS MARCEL-CERDAN	GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE M-C RESTOUX	GYMNASE AUGUSTE DELAUNE	CS LOUISON BOBET
KILLY	CARON	HEBERT	BESSION	DANSE	BOURDIN	JM HENRY
MATIN						
8h						
8h15						
8h30						
8h45						
9h	9h-9h45 BODY SCULPT MATINAL Edyta					
9h15						
9h30						
9h45						
10h	9h45-10h30 STRETCHING Edyta					
10h15						
10h30						
10h45	10h30-11h15 PILATES SENIORS Estelle					10h30-11h15 GYM DOUCE SENIORS Rasmy
11h						
11h15	11h15-12h B. SCULPT SENIORS Estelle					11h15-12h STRETCH SENIORS Rasmy
11h30						
11h45						
MIDI						
12h			12h-12h30 AF Annabel		12h-13h YOGA Marie-Anne	
12h15	12h15-13h BODY SCULPT Estelle					
12h30		12h15-13h CIRCUIT TRAINING Wahmia				
12h45	12h30-13h30 STRETCH / SOPHROLOGIE Nicole		12h30-13h15 STRETCHING Annabel			
13h	13h-13h30 HIIT 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						
18h15	18h15-19h15 LATIN DANCING Santiago	18h-18h45 BODY SCULPT Edyta				
18h30						
18h45		18h45-19h15 HIIT Edyta	18h30-19h15 PILATES Julien			
19h						
19h15	19h15-19h45 LM CORE Cécile			19h15-20h CARDIO SCULPT Julien		
19h30		19h15-20h BODY ATTACK Edyta				
19h45						
20h	19h45-20h30 BODY BALANCE Cécile	20h-20h30 STRETCHING Edyta		20h-20h30 AF Julien		
20h15						
20h30						
20h45						
21h						
21h15						

MARDI								
PDS GABRIEL-PÉRI		PDS MARCEL-CERDAN		GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE M-C RESTOUX	GYMNASE A-DELAUNE	CS LOUISON BOBET	
KILLY	CARON	HÉBERT	DE HERDT	BESSION	DANSE	BOURDIN	JM HENRY	
MATIN								
8h	8h-9h SCULPT / STRETCH Estelle							
8h15								
8h30								
8h45								
9h	9h-9h45 PILATES SENIORS Estelle							
9h15								
9h30		9h45-10h30 GYM DOUCE SENIORS Estelle	9h30-10h15 BODY SCULPT Noël					
9h45								
10h								
10h15	10h15-11h BODY MOVE SENIORS Wahmia	10h30-11h STRETCH SENIORS Estelle	10h15-11h PILATES Noël					
10h30								10h30-11h15 FIT POSTURAL SENIORS Rasmy
10h45								
11h	11h-11h45 CARDIO SCULPT Wahmia		11h-11h45 STRETCHING Noël					
11h15							11h15-12h BODY SCULPT SENIORS Rasmy	
11h30								
11h45								
MIDI								
12h	12h-12h45 STEP (débutants) Annabel	12h-13h YOGA Marie-Anne	12h-12h45 BODY SCULPT Noël					
12h15				12h15-13h15 BARRE AU SOL Nathalie	12h15-13h15 HATHA YOGA Maria		12h15-13h CAF Estelle	
12h30								
12h45				12h45-13h30 CROSS TRAINING Noël				
13h	12h45-13h30 FIT POSTURAL Annabel					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	15h15-15h45 STRETCH SENIORS Wahmia							
15h15								
15h30								
15h45								
SOIR								
17h45	17h45-18h30 BODY SCULPT Estelle							
18h			18h-18h45 CAF Edyta					
18h15								
18h30	18h30-19h 100% FESSIERS Estelle							
18h45								
19h	19h-20h HATHA YOGA Marie-Anne		18h45-19h45 BODY COMBAT Edyta			19h-19h30 LM CORE Cécile		
19h15								
19h30								
19h45								
20h			19h45-20h30 PILATES PETITS MATÉRIELS Edyta			19h30-20h30 BODY PUMP Cécile		
20h15								
20h30								
20h45	20h30-21h30 ZUMBA Ricco							
21h								
21h15								

MERCREDI				
PDS G-PÉRI	PDS MARCEL-CERDAN	GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE M-C RESTOUX	
KILLY	HÉBERT	DE HERDT	BESSION	DANSE
MIDI				
11h30	11h30-12h15 BODY MOVE SENIORS DEBUTANTS Wahmia			
11h45				
12h				12h-13h PILATES-STRECH Amélie
12h15	12h15-13h PILATES Estelle	12h15-13h CIRCUIT TRAINING Salim	12h15-13h15 YOGA Maria	
12h30				
12h45				
13h	13h-13h45 MOBILITY / STRETCH Estelle	13h-13h45 CAF Salim		13h-13h45 BODY SCULPT Amélie
13h15				
13h30				
13h45				
14h				
14h15				
14h30				
14h45				
15h				
15h15				
15h30				
15h45				
SOIR				
17h45				
18h	18h-19h BODY BALANCE Laurent			
18h15				
18h30				18h30-19h30 PILATES (PETITS MATERIELS) Edyta
18h45		18h45-19h15 AF Céline		
19h	19h-20h TRX CIRCUIT Laurent	19h15-20h15 BOOT CAMP Céline		19h30-20h30 BODY PUMP Edyta
19h15				
19h30				
19h45				
20h				
20h15		20h15-21h15 YOGA Maria		
20h30				
20h45				
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	BESSION	DANSE	PAILLOU	BOURDIN	
MATIN						
7h						7h-8h RUNNING Niveau 1 Salm
7h15						
7h30						
7h45						
8h						
8h15						
8h30	8h30-9h30 YOGA Marie-Anne					
8h45						
9h	9h30-10h30 YOGA SENIORS Marie-Anne					
9h15						
9h30						
9h45						
10h						
10h15						
10h30	10h30-11h15 BODY SCULPT SENIORS Amélie	10h30-11h30 HATHA YOGA Maria				
10h45						
11h	11h15-12h STRETCHING SENIORS Amélie	NEW ! 11h30-12h15 PILATES PETITS MATERIELS SENIORS Estelle				
11h15						
11h30						
11h45						
12h	MIDI					
12h15	12h-12h45 BODY SCULPT Amélie	12h15-13h HIIT Estelle	12h15-13h YOGA Maria			
12h30				12h15-13h CROSS TRAINING Salm	12h15-13h CAF Wahmia	
12h45	12h45-13h30 PILATES Amélie	13h-13h45 CAF Estelle			13h-13h30 STRETCH Wahmia	
13h						
13h15	NEW ! 13h30-14h30 YIN YOGA Virginia					
13h30						
13h45						
14h						
14h15						
14h30						
14h45						
15h						
15h15						
15h30						
15h45						
16h						
16h15						
16h30						
16h45						
17h						
17h15						
17h30						
17h45						
18h						
18h15	NEW ! 18h15-18h45 LM CORE Cécile	18h-18h45 BODY BALANCE Edyta		18h15-19h STRONG BODY Estelle		
18h30						
18h45	18h45-19h30 CARDIO SCULPT Cécile	18h45-19h30 BOXING Edyta		19h-19h30 AF Estelle		
19h						
19h15	19h30-20h15 BODY BALANCE Cécile			19h30-20h15 HATHA YOGA Marie-Anne		
19h30						
19h45		19h45-20h45 LATIN DANCING Santiago				
20h						
20h15						
20h30						
20h45						
21h						

VENDREDI					
PDS GABRIEL-PÉRI	PDS MARCEL-CERDAN		GYMNASE E. SRECKI	GYMNASE A-DELAUNE	
KILLY	CARON	HÉBERT	DE HERDT	BESSION	BOURDIN
MATIN					
8h					
8h15	8h-8h45 BODY SCULPT Estelle				
8h30					
8h45	8h45-9h15 AF Estelle				
9h					
9h15	9h15-10h BODY HARMONY Emanuela	9h30-10h15 PILATES SENIORS Wahmia			
9h30					
9h45					
10h	10h-10h45 B.SCULPT Emanuela	10h15-11h GYM DOUCE SENIORS Wahmia			
10h15					
10h30					
10h45	10h45-11h15 STRETCHING Emanuela	11h-12h SOPHRO- STRETCH SENIORS Nicole			
11h					
11h15	11h15-12h BODY BALANCE Emanuela				
11h30					
11h45					
12h					
12h15	12h-12h45 LIA Annabel	12h15-13h15 YOGA VINYASA Virginia	12h15-12h45 AF Steeve	12h-12h45 CAF Estelle	12h15-13h15 YOGA Marie-Anne
12h30					
12h45	12h45-13h30 BODY SCULPT Annabel		12h45-13h30 CIRCUIT TRAINING Steeve	12h45-13h45 PILATES PETITS MATERIELS Estelle	
13h					
13h15	13h30-14h STRETCHING Annabel		13h30-14h MOBILITY Steeve		
13h30					
13h45	14h-14h30 FIT POSTURAL Annabel				
14h					
14h15					
14h30					
14h45					
15h					
15h15					
15h30					
15h45					
16h					
16h15					
16h30					
16h45					
17h					
17h15					
17h30					
17h45					
18h					
18h15	18h15-19h15 BODY BALANCE Edyta		18h15-18h45 HIIT Cécile		18h15-19k15 YOGA VINYASA Virginia
18h30			18h45-19h30 BODY COMBAT Cécile		NEW ! 19h15-20h YIN YOGA Virginia
18h45					
19h	19h15-20h15 TRX Edyta		19h30-20h STRETCHING Cécile		
19h15					
19h30					
19h45					
20h	20h15-21h ZUMBA Mary				
20h15					
20h30					
21h					

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

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 : https://levallois-sporting-club.com/fitness/	

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