

	LUNDI						
	PDS G-PÉRI		PDS MARCEL-CERDAN	GYMNASÉ E. SRECKI	GYMNASÉ M-C RESTOUX	CS LOUISON BOBET	
	KILLY	CARON	HEBERT	BESSON	DANSE	JM HENRY	
	MATIN						
8h							
8h15							
8h30							
8h45							
9h							
9h15	9h-9h45 BODY SCULPT MATINAL Estelle						
9h30							
9h45							
10h	9h45-10h30 STRETCHING Estelle						
10h15							
10h30	10h30-11h15 PILATES SENIORS Estelle					10h30-11h15 GYM DOUCE SENIORS Julien	
10h45							
11h							
11h15	11h15-12h B. SCULPT SENIORS Estelle					11h15-12h STRETCH SENIORS Julien	
11h30							
11h45							
	MIDI						
12h				12h-12h30 AF Annabel			
12h15							
12h30	12h15-13h BODY SCULPT Estelle		12h15-13h CIRCUIT TRAINING Wahmia			12h-13h HATHA YOGA Marie-Anne	
12h45		12h30-13h30 STRETCH / SOPHROLOGIE Nicole		12h30 -13h15 STRETCHING Annabel			
13h	13h-13h30 HIIT Estelle		13h-13h30 AF Wahmia				
13h15						13h-14h HATHA YOGA Marie-Anne	
13h30							
13h45							
14h							
14h15						14h-15h YOGA MEDITATION Marie-Anne	
14h30							
14h45							
15h							
15h15							
15h30							
15h45							
	SOIR						
17h45							
18h							
18h15			18h-18h45 BODY SCULPT Edyta				
18h30	18h15-19h15 LATIN DANCING Santiago				18h30-19h15 PILATES Daphné		
18h45			18h45-19h15 HIIT Edyta				
19h							
19h15	19h15-19h45 LM CORE Cécile		19h15-20h BODY ATTACK Edyta		19h15-20h CARDIO SCULPT Daphné		
19h30							
19h45	19h45-20h30 BODY BALANCE Cécile						
20h			20h-20h30 STRETCHING Edyta		20h-20h30 AF Daphné		
20h15							
20h30							
20h45							
21h							
21h15							

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

MERCREDI				
PDS G-PÉRI	PDS MARCEL-CERDAN	GYMNASÉ E. SRECKI	GYMNASÉ 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	NEW 1 12h15-13h PILATE FASCIAS Estelle	12h15-13h CIRCUIT TRAINING Salim	12h15-13h15 HATHA 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				
18h15				
18h30	18h-19h BODY BALANCE Laurent			
18h45		18h45-19h15 AF Cécile		18h30-19h30 PILATES (PETITS MATÉRIELS) Edyta
19h				
19h15	19h-20h TRX CIRCUIT Laurent			
19h30		19h15-20h15 BOOT CAMP Cécile		19h30-20h30 BODY PUMP Edyta
19h45				
20h				
20h15				
20h30		20h15-21h15 HATHA YOGA Maria		
20h45				
21h				
21h15				



FITNESS

saison 2026 / 2027

PLANNING ADULTES ET SENIORS

Communiqué à titre indicatif pour la période du 07/09/2026 au 30/06/2027
 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 24/12/2026 au 03/01/2027

JEUDI						
PDS GABRIEL-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASÉ E. SRECKI	GYMNASÉ M-C RESTOUX	GYMNASÉ AUGUSTE DELAUNE		PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HÉBERT	BESSON	DANSE	PAILLOU	BOURDIN	
MATIN						
7h						7h-8h RUNNING Niveau 1 Salim
7h15						
7h30						
7h45						
8h						
8h15						
8h30						
8h45	8h30-9h30 HATHA 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	11h15-12h STRETCHING SENIORS Amélie					
11h15		11h30-12h15 PILATES PETITS MATERIELS Estelle				
11h30						
11h45						
MIDI						
12h	12h-12h45 BODY SCULPT Amélie	12h15-13h HIIT Estelle	12h15-13h HATHA YOGA Maria	new ! 12h15-13h LM Hyrox Salim	12h15-13h CAF Wahmia	
12h15						
12h30						
12h45						
13h	12h45-13h30 BODY SCULPT Annabel					
13h15						
13h30	13h30-14h STRETCHING Annabel					
13h45						
14h	14h-14h30 FIT POSTURAL Annabel					
14h15						
14h30						
14h45						
15h						
15h15						
15h30						
15h45						
SOIR						
18h	new ! 18h15-18h45 100% ABDOS Cécile	18h-18h45 BODY BALANCE Edyta		18h15-19h STRONG BODY Estelle		
18h15						
18h30						
18h45	18h45-19h30 CARDIO SCULPT Cécile	18h45-19h30 BOXING Edyta		19h-19h30 AF Estelle		
19h						
19h15						
19h30	19h30-20h30 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		GYMNASÉ E. SRECKI	GYMNASÉ A-DELAUNE	CS LOUISON BOBET	
KILLY	CARON	HÉBERT	DE HERDT	BESSON	BOURDIN	JM HENRY
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				10h30-11h15 BODY SCULPT SENIORS Rasmy
10h15						
10h30						
10h45	10h45-11h15 STRETCHING Emanuela	11h-12h SOPHRO-STRETCHING SENIORS Nicole				11h15-12h STRETCHING SENIORS Rasmy
11h						
11h15	11h15-12h BODY BALANCE Emanuela					
11h45						
MIDI						
12h	12h-12h45 LIA Annabel		12h-12h45 CAF Edyta			
12h15		12h15-13h15 YOGA VINYASA Virginia	12h30-13h AF Steeve	12h15-13h15 HATHA YOGA Marie-Anne		
12h30	12h45-13h30 BODY SCULPT Annabel		13h-13h45 CIRCUIT TRAINING Steeve	12h45-13h45 PILATES PETITS MATERIELS Edyta		
12h45						
13h						
13h15						
13h30	13h30-14h STRETCHING Annabel		13h45-14h15 MOBILITY Steeve			
13h45						
14h	14h-14h30 FIT POSTURAL Annabel					
14h15						
14h30						
14h45						
15h						
15h15						
15h30						
15h45						
SOIR						
18h						
18h15	18h15-19h15 BODY BALANCE Edyta	18h15-18h45 HIIT Cécile			18h15-19k15 YOGA VINYASA Virginia	
18h30						
18h45		18h45-19h30 BODY COMBAT Cécile				
19h	19h15-20h15 TRX Edyta	19h30-20h STRETCHING Cécile			19h15-20h YIN YOGA Virginia	
19h15						
19h30						
19h45						
20h	20h15-21h ZUMBA Elodie					
20h15						
20h30						
21h						

SAMEDI			
PDS G-PÉRI	PDS M-CERDAN	GYMNASÉ M-C RESTOUX	PARC DE LA PLANCHETTE
KILLY	HÉBERT	DANSE	
MATIN			
8h			
8h15			
8h30			
8h45		8h45-9h45 PILATES PETITS MATERIELS Edyta	
9h			9h-10h RUNNING / prépa course Niveau avancé Salim
9h15	9h15-10h BODY SCULPT Julien		
9h30		9h45-10h30 BODY ATTACK Edyta	
9h45			
10h	10h-10h45 STRETCHING Julien	10h15-11h LM Hyrox Salim	
10h15			
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			
12h15		12h30-13h MÉDITATION Marie-Anne	
12h30			
12h45			
13h			
13h15			
13h30	13h30-14h30 YOGA VINYASA Niveau avancé 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	GYMNASÉ M-C RESTOUX
KILLY	HÉBERT	RESTOUX
MATIN		
8h		
8h15		
8h30		
8h45		
9h		
9h15		
9h30		
9h45		
10h	10h-11h BODY COMBAT Cécile	10h-10h45 STEP INTER Annabel
10h15		10h45-11h30 BODY SCULPT Annabel
10h30		
10h45		
11h	11-11h30 LM CORE Cécile	
11h15		11h-12h BODY PUMP Yvan
11h30	11h30-12h15 BODY BALANCE Cécile	11h30-12h15 LIA Annabel
11h45		
12h		
12h15	12h15-13h BODY SCULPT Cécile	12h15-13h STRETCHING Annabel
12h30		
12h45		