



PLANNING 2025 – 2026

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE DÉTENTE - ÉTIREMENTS

LUNDI	20 h 45 > 21 h 45	Hommes	REJANE	Salle rythmique de l'Angelmière	Échauffement. Assouplissements. Renforcement des abdominaux. Renforcement musculaire. Stretching. Relaxation.
MARDI	9 h 00 > 10 h 00	Mixte	SEVERINE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire, coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.
	10 h 00 > 11 h 00	Mixte	SEVERINE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Gymnastique dynamique proposant du renforcement et des étirements. Découverte de ses capacités physiques dans le respect de chacun.
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ALEXANDRA	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Gym douce globale, renforcement musculaire, étirements, assouplissements, relaxation.
	17 h 30 > 18 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle Omnisports (Salle rythmique)	Gym douce globale. Échauffement articulaire et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.
	18 h 30 > 19 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle Omnisports (Salle rythmique)	Gym . Renforcement musculaire. Méthode Pilates.
MERCREDI	9 h 00 > 10 h 00	Hommes	REJANE	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Échauffement assouplissements. Renforcement des abdominaux. Renforcement musculaire. Stretching. Relaxation.
JEUDI	10 h 30 > 11 h 30	Mixte	ERIC	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Gymnastique dynamique. Renforcement musculaire profond. Etirements et relaxation.
	11 h 15 > 12 h 10	Mixte	REJANE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maîtrise de la sangle abdominale.
	12 h 15 > 13 h 15	Mixte	REJANE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	
	18 h 00 > 19 h 00	Mixte	ERIC	Salle Arts Martiaux de l'Angelmière	Renforcement musculaire, étirements, relaxation.
VENDREDI	9 h 30 > 10 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Maison de Quartier des Pyramides	Gym douce globale, renforcement musculaire, étirements, assouplissements, relaxation.
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ERIC	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire, coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.

PILATES

MARDI	9 h 30 > 10 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Salle rythmique de l'Angelmière	Le Pilates est une gymnastique douce, qui se pratique au sol dont l'objectif principal est de renforcer les muscles profonds essentiels à une bonne posture tel que la sangle abdominale, le dos, le périnée. Cette méthode s'adapte à toute personne en quête de bien-être. Hommes, femmes, sportifs confirmés, danseurs.
MERCREDI	15 h 30 > 16 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle rythmique de l'Angelmière	
VENDREDI	11 h 30 > 12 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Maison de Quartier des Pyramides	

YOGA Débutant et YOGA PILATES

MERCREDI	14 h 30 > 15 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle rythmique de l'Angelmière	Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.
VENDREDI	10 h 30 > 11 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Maison de Quartier des Pyramides	Le Yoga Pilates est une gymnastique douce combinant des exercices de Pilates, des postures de Yoga et des postures de relaxation. Cette discipline s'adresse à toute personne en quête de renforcement musculaire profond, d'assouplissements, de détente et de bien-être.

YOGA Confirmé

MARDI	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ANNE-SOPHIE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.
--------------	-------------------	-------	--------------------	---	--

NOS ANIMATEURS Des Professionnels Qualifiés

GYM	Réjane DUCHASSIN	Diplômée Brevet d'Etat Educateur Sportif
GYM * PILATES * YOGA	Séverine JAUD	Diplômée BP JEPS AGFF, Yoga, Pilates
GYM	Eric LEDOUX	Diplômes fédéral Santé Gym-activités Gym acrobatiques
GYM * PILATES * YOGA	Anne-sophie PICHON	Diplômée Brevet Educateur Sportif, Yoga, Pilates
GYM * PILATES * YOGA	Alexandra THEVENOT	Diplômée STAPS Brevet Educateur Sportif, Yoga, Pilates