

PLANNING des ACTIVITÉS 2026 – 2027

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 bien-être – Prise de conscience et évolution du schéma corporel (articulaire, musculaire et respiratoire) – Equilibre, coordination, mobilité, renforcement doux et retour au calme.
	10 h 00 > 11 h 00	Mixte	SEVERINE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	Gymnastique dynamique, amélioration de la condition physique générale grâce à des enchaînements chorégraphiés ou fonctionnels à intensité modérée. Cardio, renforcement musculaire, coordination, équilibre. Retour au calme.
	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 bien être – Prise de conscience et évolution du schéma corporel (articulaire, musculaire et respiratoire) – Equilibre, coordination, mobilité, renforcement doux et retour au calme.
	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 00 > 11 h 00	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	Harmoniser le corps grâce aux postures alliant tonicité et souplesse. Concentration et respiration.
	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.
	10 h 30 > 11 h 30	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	<i>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.</i>
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	<i>Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.</i>
VENDREDI	10 h 30 > 11 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Maison de Quartier des Pyramides	<i>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.</i>

Y O G A Confirmé

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

NOS ANIMATEURS Des Professionnels Qualifiés

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

NOS LIEUX D'ACTIVITÉ

Salle OMNISPORT	<i>Bd Jean Yole</i>
Salle des ARTS MARTIAUX	<i>Impasse Joseph Guillemot</i>
Salle de l'ANGELMIERE	<i>Chemin de l'Ornay</i>
Salle de la Maison de Quartier des PYRAMIDES	<i>Rue J. F. Champollion</i>
Salle de la Maison de Quartier du VAL D'ORNAY	<i>Rue Charles Péguy</i>