

ASMB GYM FITNESS - COURS VACANCES TOUSSAINT 2025

SAMEDI 18 OCTOBRE

• 09h30/10h15	RM	Magali	Colas salle de gym
• 10h15/11h15	Zumba	Magali	Colas salle de gym

LUNDI 20 OCTOBRE

• 09h00/10h00	RM	Isaline	Salle Genevoix
• 10h00/11h00	Pilates/Stretching débutant	Isaline	Salle Genevoix
• 11h00/11h45	RM	Magali	Salle Genevoix
• 11h45/12h30	Zumba	Magali	Salle Genevoix
• 18h00/19h00	Abdos-Fessiers/Stretching	Aline	Salle Genevoix
• 19h00/20h00	Zumba	Aline	Salle Genevoix
• 19h00/20h00	Step intermédiaire	Isaline	Ladoumègue
• 20h00/21h00	LIA débutant	Isaline	Ladoumègue

MARDI 21 OCTOBRE

• 09h00/10h00	RM	Mylène	Brugnon
• 10h00/11h00	RM	Mylène	Brugnon
• 09h00/10h00	Pilates intermédiaire	Isaline	Salle Genevoix
• 10h00/11h00	Abdos-Fessiers/Stretching	Isaline	Salle Genevoix
• 19h00/20h00	RM	Sandrine	Colas salle de gym
• 19h00/20h00	Pilates	Aline	Salle Genevoix

MERCREDI 22 OCTOBRE

• 10h15/11h00	RM	Magali	Salle Genevoix
• 11h00/11h45	Pilates/Stretching débutant	Magali	Salle Genevoix
• 12h15/13h00	RM	Aline	Salle Genevoix
• 13h00/13h45	Pilates intermédiaire	Aline	Salle Genevoix
• 19h00/20h00	RM/Abdos-Fessiers	Sandrine	Salle Genevoix
• 20h00/21h00	Pilates/Stretching	Sandrine	Salle Genevoix
• 19h00/20h30	RM/Stretching	Marion	Colas salle de gym
• 19h00/20h00	RM	Mus	Ladoumègue
• 20h00/21h00	LIA intermédiaire	Mus	Ladoumègue
• 21h00/22h00	Step intermédiaire	Mus	Ladoumègue

JEUDI 23 OCTOBRE

• 09h30/10h30	RM	Aline	Salle Genevoix
• 10h30/11h30	Abdos-Fessiers/Stretching	Aline	Salle Genevoix
• 17h30/18h15	Pilates intermédiaire	Isaline	Salle Genevoix
• 18h15/19h00	Abdos-Fessiers/Stretching	Isaline	Salle Genevoix
• 19h00/20h00	Renfort musculaire	Sandrine	Salle Genevoix
• 19h15/20h15	Zumba	Magali	Colas salle de gym
• 20h15/21h15	RM	Magali	Colas salle de gym

VENDREDI 24 OCTOBRE

• 09h30/10h30	Pilates débutant	Chloé	Salle Genevoix
• 10h30/11h30	Pilates avancé	Chloé	Salle Genevoix
• 17h45/18h45	Caf/Stretching	Sandrine	Salle Genevoix

LUNDI 27 OCTOBRE

• 09h00/10h00	RM	Isaline	Salle Genevoix
• 10h00/11h00	Pilates/Stretching débutant	Isaline	Salle Genevoix
• 09h45/10h45	RM	Frank	Colas salle de gym
• 10h45/11h45	Pilates	Frank	Colas salle de gym
• 18h15/19h15	Pilates débutant	Stéphane	Salle Genevoix
• 19h15/20h15	Pilates intermédiaire	Stéphane	Salle Genevoix
• 18h00/19h00	Abdos Fessiers/Stretching	Aline	Colas salle de gym
• 19h00/20h00	Zumba	Aline	Colas salle de gym
• 19h00/20h00	Step intermédiaire	Isaline	Ladoumègue
• 20h00/21h00	LIA débutant	Isaline	Ladoumègue

MARDI 28 OCTOBRE

• 09h00/10h00	Pilates intermédiaire	Isaline	Salle Genevoix
• 10h00/11h00	Abdos-Fessiers/Stretching	Isaline	Salle Genevoix
• 18h00/19h00	RM	Stéphane	Salle Genevoix
• 19h00/20h00	Pilates	Aline	Salle Genevoix

MERCREDI 29 OCTOBRE

• 12h15/13h00	RM	Aline	Salle Genevoix
• 13h00/13h45	Abdos-Fessiers/Stretching	Aline	Salle Genevoix
• 19h00/20h30	RM/Stretching	Marion	Colas salle de gym
• 19h00/20h00	RM	Mus	Ladoumègue
• 20h00/21h00	LIA intermédiaire	Mus	Ladoumègue
• 21h00/22h00	Step intermédiaire	Mus	Ladoumègue

JEUDI 30 OCTOBRE

• 09h30/10h30	RM	Aline	Salle Genevoix
• 10h30/11h30	Abdos-Fessiers/Stretching	Aline	Salle Genevoix

VENDREDI 31 OCTOBRE

• 09h30/10h30	Pilates débutant	Chloé	Salle Genevoix
• 10h30/11h30	Pilates avancé	Chloé	Salle Genevoix