ASMB GYM FITNESS - COURS VACANCES TOUSSAINT 2026

SAMEDI 17 OCTOBRE

09h30/10h15	RM	**Magali**	**Colas salle de gym**
10h15/11h15	Zumba	**Magali**	**Colas salle de gym**
09h30/10h30	Renfo Cardio	**Raphaël**	**Coubertin**
10h30/11h30	Renfo Stretching	**Raphaël**	**Coubertin**

LUNDI 19 OCTOBRE

09h30/10h30	RM	**Raphaël**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
10h30/11h30	Pilates	**Raphaël**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
18h00/19h00	Abdos-Fessiers/Stretching	**Aline**	**Colas salle de gym**
19h00/20h00	Zumba	**Aline**	**Colas salle de gym**
18h15/19h15	Pilates débutant	**Stéphane**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
19h15/20h15	Pilates intermédiaire	**Stéphane**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**

MARDI 20 OCTOBRE

09h00/10h00	RM	**Mylène**	**Brugnon**
10h00/11h00	RM	**Mylène**	**Brugnon**
09h00/10h00	RM	**Sandrine**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
10h00/11h00	Pilates	**Sandrine**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
11h00/11h45	Stretching	**Sandrine**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
19h00/20h00	Pilates	**Aline**	**Colas salle de gym**
19h00/20h00	Zumba	**William**	**Ladoumègue**

MERCREDI 21 OCTOBRE

12h15/13h00	RM	**Aline**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
13h00/13h45	Pilates intermédiaire	**Aline**	**Club de l'Amitié (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 22 OCTOBRE

09h30/10h30	RM	**Aline**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
10h30/11h30	Abdos-Fessiers/Stretching	**Aline**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
19h15/20h45	Renfo/Stretching	**Marion**	**Colas salle de gym**

VENDREDI 23 OCTOBRE

09h30/10h30	Pilates débutant	**Chloé**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
10h30/11h30	Pilates avancé	**Chloé**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
09h00/10h00	RM	**Sandrine**	**Colas salle de gym**
10h00/11h00	RM	**Sandrine**	**Colas salle de gym**

LUNDI 26 OCTOBRE

09h30/10h30	RM	**Raphaël**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
10h30/11h30	Pilates	**Raphaël**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
18h00/19h00	Abdos Fessiers/Stretching	**Aline**	**Colas salle de gym**
19h00/20h00	Zumba	**Aline**	**Colas salle de gym**

MARDI 27 OCTOBRE

09h00/10h00	RM	**Mylène**	**Brugnon**
10h00/11h00	RM	**Mylène**	**Brugnon**
19h00/20h00	Pilates	**Aline**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**

MERCREDI 28 OCTOBRE

12h15/13h00	RM	**Aline**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
13h00/13h45	Abdos-Fessiers/Stretching	**Aline**	**Club de l'Amitié (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 29 OCTOBRE

09h30/10h30	RM	**Aline**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
10h30/11h30	Abdos-Fessiers/Stretching	**Aline**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
19h15/20h45	RM/Stretching	**Marion**	**Colas salle de gym**

VENDREDI 30 OCTOBRE

09h30/10h30	Pilates débutant	**Chloé**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**
10h30/11h30	Pilates avancé	**Chloé**	**Club de l'Amitié (Genevoix)**