

ASMB GYM FITNESS - PLANNING DES COURS 2026/2027

Reprise des cours à partir du 14 septembre 2026

(accès aux cours illimité, cotisation non remboursable)



Gymnase Roger RIVIERE capacité 55 personnes

Lundi	18h00/19h00	Marion (Renfort Musculaire)
Mardi	12h15/13h15	Sandrine (RM)
Mardi	20h30/21h30	Marion (RM)
Jeudi	12h15/13h15	Marion (RM)

Gymnase Jules LADOUMEGUE capacité 79 pers.

Lundi	19h00/20h00	Isaline (Step intermédiaire)
Lundi	20h00/21h00	Isaline (LIA débutant)
Mardi	18h00/19h00	Stéphane (Gym Douce)
Mardi	19h00/20h00	William (Zumba)
Mercredi	19h00/20h00	Mus (Renfo Cardio)
Mercredi	20h00/21h00	Mus (LIA intermédiaire)
Mercredi	21h00/22h00	Mus (Step intermédiaire)

Gymnase Alain COLAS capacité 75 personnes

Mercredi	19h00/20h30	Marion (1h RM/30mn Stretch)
Jeudi	19h15/20h15	Magali (Zumba)
Jeudi	20h15/21h15	Magali (RM)
Samedi	09h30/10h15	Magali (RM)
Samedi	10h15/11h15	Magali (Zumba)

Salle Jacques BRUGNON capacité 34 personnes

Lundi	09h30/10h30	Raphaël (RM)
Lundi	10h30/11h30	Raphaël (Pilates)
Mardi	19h00/20h00	Sandrine (Renfo Cardio)
Mercredi	14h00/15h00	Sandrine (Stretching)
Mercredi	19h00/20h00	Sandrine (RM/Abdos Fessiers)
Mercredi	20h00/21h00	Sandrine (Pilates/Stretching)
Jeudi	14h00/15h00	Sandrine (Stretching)
Jeudi	19h00/20h00	Sandrine (RM)
Vendredi	14h00/15h00	Sandrine (Stretching)

Maison de Quartier L. JOUVET capacité 50 pers.

Mardi	09h00/10h00	Sandrine (RM)
Mardi	10h00/11h00	Sandrine (Pilates)
Mardi	11h00/11h45	Sandrine (Stretching)
Jeudi	09h15/10h15	Jeanne (Renfo Cardio)
Jeudi	10h15/11h15	Jeanne (RM)

Salle Marcel GUILLON capacité 39 pers (S1) - 34 pers (S2)

Lundi	09h00/10h00	Isaline (RM) Salle 1
Lundi	10h00/11h00	Isaline (Pilates/Stretching débutant) S1
Lundi	18h00/19h00	Aline (Abdos Fessiers/Stretching) S1
Lundi	19h00/20h00	Aline (Zumba) Salle 1
Mardi	09h00/10h00	Mylène (RM) Salle 1
Mardi	10h00/11h00	Mylène (RM) Salle 1
Mercredi	10h15/11h00	Magali (RM) Salle 1
Mercredi	11h00/11h45	Magali (Pilates/Stretching débutant) S1
Jeudi	09h00/10h00	Isaline (RM) Salle 1
Jeudi	10h00/11h00	Isaline (RM) Salle 1
Jeudi	19h15/20h45	Marion (1h RM/30mn Stretch) S2
Vendredi	09h00/10h00	Sandrine (RM) Salle 1
Vendredi	10h00/11h00	Sandrine (RM) Salle 1
Vendredi	18h00/19h00	Claudia (Step débutant) Salle 2
Vendredi	19h00/20h00	Claudia (Pilates Flow) Salle 2

Club de l'Amitié (Genevoix) capacité 50 personnes

Lundi	10h15/11h00	Magali (RM)
Lundi	11h00/12h00	Magali (Zumba)
Lundi	12h15/13h00	Magali (Pilates)
Lundi	18h15/19h15	Stéphane (Pilates débutant)
Lundi	19h15/20h15	Stéphane (Pilates intermédiaire)
Mardi	09h00/10h00	Isaline (Pilates intermédiaire)
Mardi	10h00/11h00	Isaline (Abdos-Fessiers/Stretching)
Mardi	19h00/20h00	Aline (Pilates)
Mercredi	10h00/11h00	William (Zumba)
Mercredi	12h15/13h00	Aline (RM)
Mercredi	13h00/13h45	Aline (Pilates intermédiaire)
Jeudi	09h30/10h30	Aline (RM)
Jeudi	10h30/11h30	Aline (Abdos-Fessiers/Stretching)
Jeudi	17h30/18h15	Isaline (Pilates intermédiaire)
Jeudi	18h15/19h00	Isaline (Abdos-Fessiers/Stretching)
Vendredi	09h30/10h30	Chloé (Pilates débutant)
Vendredi	10h30/11h30	Chloé (Pilates avancé)
Vendredi	17h45/18h45	Sandrine (Caf/Stretching)
Vendredi	19h00/20h00	William (Zumba)
Samedi	09h30/10h30	Raphaël (Renfo Cardio)
Samedi	10h30/11h30	Raphaël (Renfo Stretching)

RM = Renfort Musculaire **Caf/Stretch** = Cuisses Abdos-Fessiers/Stretching

Les adhérents devront se munir de leur carte à tous les cours. Les professeurs et salles sont donnés à titre indicatif.