

1. PLANNING GYM FITNESS 2021/2022

ANIMATEURS FITNESS



**Armelle
DARMANIN**



**Stéphanie
MARQUIER**



**Lisa
MIGNOT**



**Stéphanie
PARROCCHIA**



**Géraldine
VACHON**

CARTE D'ADHÉRENT OBLIGATOIRE À TOUS LES COURS.

Serviette sur
le tapis +
Chaussettes
ou chaussures
spéciales tatami.

Lundi

8h - 8h45 ●
Cardio abdos
Géraldine

8h45 - 9H30 ●
Body sculpt
Géraldine

9h30 - 10h15 ●
Flow Yoga
Géraldine

10h30 - 11h30 ■
Yoga
Géraldine

12h30 - 13h30 ●
HIIT
Stéphanie P.

17h30 - 18h15 ■
CAF
Lisa

18h15 - 19h ■
Stretching
Lisa

Mardi

8h - 9h ●
Aérodance
Stéph. M.

9h15 - 10h15 ■
Swiss ball
Stéph. M.

10h15 - 11h15 ■
Paille ball
Stéph. M.

11h15 - 12h15 ●
Yoga
Géraldine

12h30 - 13h30 ■
Harmonie
balance Stéph. P.

17h30 - 18h15 ■
HIIT
Stéph. P.

18h15 - 19h ■
Stretching
Stéph. P.

19h - 20h ■
Yoga
Stéph. P.



PICTOS SALLES

■ FIGUIERS

● LAURIERS

▲ GYMNASSE



Toutes nos infos
sur notre appli

CODES COULEURS

■ Cardio
vasculaire

■ Techniques
douces

■ Renforcement
musculaire

■ Fitness et danse

Mercredi

8h - 8h45 ●
Cardio Fit
Stéphanie M.

8h45 - 9h30 ■
Renfo. abdos
Stéphanie M.

9h30 - 10h15 ■
Stretching relax
Stéphanie M.

11h30 - 12h15 ■
Stretch postural
Stéphanie M.

12h30 - 13h15 ■
Mix Fit
Stéphanie M.

17h30 - 18h15 ▲
Pump
Stéphanie P.

18h15 - 19h ▲
Jump
Stéphanie P.

Jeudi

8h15 - 9h15 ■
Renf. musculaire
Stéph. M.

9h15 - 10h ■
Stretch/relax
Stéph. M.

10h - 10h45 ■
Pilates Mat B
Armelle

10h45 - 11h30 ■
Pilates Mat 1/2
Armelle

11h30 - 12h30 ■
Yoga
Géraldine

12h30 - 13h15 ■
Body Sculpt
Géraldine

16h45 - 17h30 ■
Pilates Mat B
Armelle

17h30 - 18h15 ▲
Atlétic work
Stéph. P.

18h15 - 19h ▲
Harmonie
balance Stéph. P.

Vendredi

8h - 8h45 ■
Réveil corporel
Géraldine

8h45 - 9h45 ■
Yoga
Géraldine

9h45 - 10h30 ■
Stretching
Lisa

10h30 - 11h15 ■
Postural
Lisa

11h15 - 12h15 ■
Pilates
Lisa

12h30 - 13h30 ●
Lizumba
Lisa

17h30 - 18h30 ▲
Circuit training
Lisa

18h15 - 19h ▲
Lizumba
Lisa



TARIF NORMAL
157€/AN

TARIF RÉDUIT
133€/AN



STAGES BIEN-ÊTRE

Adhérent Acad :
30€/LA JOURNÉE
Non adhérent :
40€/LA JOURNÉE

Les stages se déroulent sur une journée et sont encadrés par Armelle DARMANIN

OÙ TROUVER NOS SALLES ?

- Parc des sports :
- Salle Figuiers (Esc J 1^{er} étage)
- Salle Lauriers (Esc J rdc)
- Caserne Montmorency (gymnase)
- Dojo (Maison des Services)

