

PLANNING DES COURS
SAISON 2024 / 2025

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	SALLES
Lundi	Nouveau 9h30 à 10h30	Dance Move	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Body and Mind Renfo/Mobilité/Stretching	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	9H30 à 10H30	Stretching	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	10h30 à 11h30	Gym douce	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Jeanne	Gymnase Mozart Borotra
	19h00 à 20h00	Zumba	Jeanne	Gymnase Mozart Borotra
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Grégory	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	18h00 à 19h00	Gym /Pilates	Ina	Gymnase Jean Macé Vélizy bas

Mardi	9h00 à 10h00	Gym tonique	Gregory	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	9h30 à 10h30	Renforcement musculaire	Catherine Jégou	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Gym Yoga	Catherine Jégou	Salle polyvalente - Wagner
	9h30 à 10h30	Gym Sénior	Jeanne	Centre Ravel - Salle Lifar
	Nouveau 12h15 à 13h15	Fitness	Joel	Gymnase Richet
	18h00 à 19h00	Fit-dance	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	19h00 à 20h00	Stretching	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	Nouveau 20h15 à 21h15	Step tous niveaux	Simon	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille

Mercredi	9h00 à 10h00	Body Sculpt	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	10h00 à 11h00	Dos /Périnée / transverse	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	18h30 à 19h30	Port de Bras	Ina	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	19h30 à 20h30	Renfo Cuisses/abdo/Fessiers	Catherine Jégou	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	20h30 à 21h30	Pilates	Catherine Jégou	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille

Jeudi	9h30 à 10h30	Body Sculpt	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	10h30 à 11h30	Pilates	Valérie Marquier	Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille
	Nouveau 10h00 à 11h00	Gym douce	Ina	Salle polyvalente - Wagner
	11h00 à 12h00	Mobilité/Stretching/Relaxation	Ina	Salle polyvalente - Wagner
	12h15 à 13h15	Pilates Nouveau	Ina	Salle polyvalente - Wagner
	18h00 à 19h00	Gym Remise en Forme	Théo	Gymnase Jean Macé Vélizy bas
	17h30 à 18h30	Nouveau Energy Flow	Catherine Jégou	Salle danse 2 Espace J.L. Vazeille
	18h30 à 19h30	Gym Yoga	Catherine Jégou	Salle danse 2 Espace J.L. Vazeille
	19h00 à 20h00	Body Sculpt	Gregory	Gymnase Mozart Borotra

Vendredi	9h00 à 10h00	Gym tonique	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	10h00 à 11h00	Stretching	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	11h00 à 12h00	Gym Entretien	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	18h00 à 19h00	Gym Tonique	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner
	19H00 à 20H00	Fit-dance	Elisabeth	Salle polyvalente - Wagner

Samedi	Réserve aux actifs 9h30 à 10h30	Renfo Cuisses/abdo/Fessiers	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	10h30 à 11h30	Pilâtes	Leïla	Salle polyvalente - Wagner
	11h30 à 12h30	Nouveau Zumba	Leïla	Salle polyvalente - Wagner

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	EXTERIEUR
Mardi	14h30 à 16h00	Marche Nordique Confirmés	Gregory	Voir le planning des randonnées
Jeudi	14h00 à 16h00	Randonnées Pédestres Rythme Modéré	Noëlle	Voir le planning des randonnées
Vendredi	14h30 à 16h00	Marche Nordique Débutants et Intermédiaires	Gregory	Voir le planning des randonnées

ADRESSE DES SALLES	
Gymnase Mozart Borotra	13 rue de la Division Leclerc VELIZY
Espace Jean-Lucien Vazeille - Salle danse 1 et 2	1 rue Exelmans VELIZY
Centre Ravel - Salle Lifar	25 avenue Louis Bréguet VELIZY
Centre sportif R.Wagner - Salle polyvalente	17 avenue Robert Wagner
Gymnase Jean Macé	3 rue Sergent de Nève 78140 VELIZY BAS
Gymnase Richet	2 Place de l'hôtel de Ville, Vélizy