


| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | |
|-------|---|---|--|---|--|--|-----------|
| 9h00 | 8h45 - 9h45 Gym Tonique (Sophie) Stade ou C3R Salle divisible | 8h45 - 9h45 Gym Tonique (Cindy) Stade ou C3R Salle divisible | | 8h45 - 9h45 Gym Tonique (Cindy) Stade ou C3R Salle divisible | 8h45 - 9h45 Gym Tonique (Cindy) Stade ou C3R Salle de danse | 8h45 - 9h45 Pilâtes avancé (Sophie) C3R Salle divisible | |
| 10h00 | | 9h50 - 10h50 Gym Douce (Sophie) Stade ou C3R Salle divisible | | | 9h45 - 10h35 Line Dance niv2/3 (Sophie) C3R Salle divisible | 10h00 - 11h00 Pilâtes (Véronique) BEAUPLAN Salle 1er ét. | |
| 11h00 | | 11h00 - 12h15 Cours APA (Gym cancer) (Sophie) Stade ou Extérieur ou C3R Dojo | 11h00 - 12h00 Gym Tonique (Véronique) Stade ou C3R Salle divisible | 10h45 - 11h45 Gym Douce (Christine) C3R Salle de danse | 10h35 - 11h25 Line Dance niv 1 (Sophie) C3R Salle divisible | 11h00 - 12h00 Pilâtes (Véronique) BEAUPLAN Salle 1er ét. | |
| 12h00 | | | | | 11h30 - 12h30 Pilâtes (Sophie) C3R Salle divisible |  <i>cours en test jusqu'à la Toussaint</i> | |
| 13h00 | | | | | Zumba/L.I.A | | |
| 14h00 | | 14h00 - 15h00 (Alain) "Spécial Dos" renforc. /Stretching C3R Salle divisible | 13h30 - 15h30 Marche Nordique (Christine) Extérieur | 14h15 - 15h30 Cours APA (Gym cancer) (Sophie) Stade ou Extérieur ou C3R Salle divisible | 14h00 - 15h30 Marche Nordique (Sophie) Extérieur | Step Choré | |
| 15h00 | 14h30 - 16h00 Marche Nordique (Sophie) Extérieur | 14h30 - 15h45 Pilâtes (Christine) C3R Salle de danse | | | | Line Dance | |
| 16h00 | | | | | | Gym Tonique | |
| 17h00 | GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ST REMY LES CHEVREUSE | | | | | | Pilâtes |
| 18h00 | PLANNING HEBDOMADAIRE 2023-2024 | | | | | | Gym Douce |
| 19h00 | | | | 18h30 - 19h30 Pilâtes (Véronique) BEAUPLAN Salle 1er ét. | 19h00 - 20h00 Gym (très) Tonique (Cameron) C3R Salle divisible | "Spécial Dos" | |
| 20h00 | 19h30 - 20h30 Step Chroré (Isabelle) C3R Salle divisible | 19h00 - 20h30 Gym (très) Tonique (Isabelle) BEAUPLAN Salle activités RDC | 19h00 - 20h30 Zumba/L.I.A (Isabelle) BEAUPLAN Salle activités RDC | 19h30 - 21h00 Gym Tonique Cardio/Muscu (Cameron) BEAUPLAN Salle 1er ét. | 19h30 - 20h30 Pilâtes avancé (Véronique) BEAUPLAN 1er ét. | 19h30 - 20h30 Gym (très) Tonique (Isabelle) C3R Salle divisible | |
| 21h00 | 20h30-21h30 (Isabelle) Streching / Relaxation C3R Salle divisible | | | | | Marche Nordique | |
| | | | | | | Gym Cancer | |