







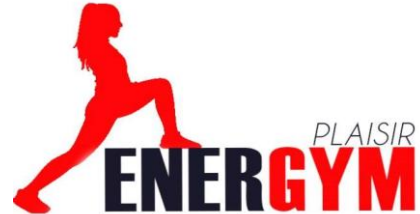












PLANNING DES ACTIVITES 2022/2023 - Adultes - Seniors - Jeunes - 25 ans

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h/10h	9h/10h	9h/10h	9h/10h	9h/10h	9 h / 10 h
Fitness MYRIAM Intensité 2/3	Fitness MARYLIN Intensité 2/3	Pilates débutant MYRIAM Intensité 1/2	Fitness SOPHIE Intensité 2/3	Fitness MYRIAM Intensité 2	Fitness Dynamique SABINE Intensité 2/3
10h/11h	10h/11h	10h/11h		10h/11h	10 h/11h
Yoga dynamique MYRIAM Intensité 1	Fitness SYLVIE D Intensité 2	Fitness SYLVIE D Intensité 2		Souplesse / Etirements SYLVIE V Intensité 1	Renforcement Musculaire SABINE Intensité 1/2
			10h30/11h30	10h30/11h30	
11h/12h	11h/12h	11h/12h	Pilates VALERIE	ACTIVITE EXTERIEURE Bungy Pump MYRIAM	10h / 11h30
Gym Senior MYRIAM intensité 1	Souplesse / Etirements SYLVIE D Intensité 1	Gym Senior SYLVIE D intensité 1		Gym Senior SOPHIE intensité 1	ACTIVITE EXTERIEURE Marche Nordique Alternance MARYLIN / SYLVIE V.
	10h15 / 11h15 GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées en extérieur) MARYLIN		16h / 17h GYM SANTE (Activités Physiques Adaptées en salle) VALERIE		SAISON 2022/2023 26 séances en salle 2 séances en extérieur Informations 06 77 43 13 33 Email energymplaisir@gmail.com Site internet http://www.energymplaisir.fr
18h30 /19h30	18h/19h	18h30/19h30			18h00/19h00
Fitness JOELLE Intensité 2/3	Stretching Postural® VALERIE Intensité 1/2	Fitness MARYLIN Intensité 2/3	Cross Training / Fitness SOPHIE Intensité 2/3	Zumba VALERIE intensité 2/3	18h00/19h00
19h30 /20h30	19h/20h	19h30/20h30	19h30/20h30	19h30/20h30	19h30/20h30
Fitness JOELLE Intensité 2/3	Fitness / Danse SYLVIE V Intensité 2/3	Cardio Abdos Fessiers MARYLIN Intensité 2	Pilates tous niveaux SOPHIE Intensité 2		
					

Agrément Jeunesse et Sports n° 785312
 Adresse postale : 6 bis avenue de Geesthacht
 78370 PLAISIR
 Salle : palais des sports Pierre de Coubertin