

# PLANNING DES ACTIVITES 2025/2026 - Adultes - Seniors - Jeunes - 25 ans

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h / 10h	9h30 / 10h30	9h / 10h	9h / 10h	9h / 10h	9 h / 10 h
<b>Fitness</b> MYRIAM Intensité 2/3	<b>Fitness</b> MARYLIN Intensité 2/3	<b>Pilates</b> MYRIAM Intensité 1/2	<b>Cross Training</b> HICHAM Intensité 2/3	<b>Fitness</b> MYRIAM Intensité 2	<b>Fitness Dynamique</b> SABINE Intensité 2/3
10h / 11h	10h30 / 11h30	10h / 11h		10h / 11h	10 h / 10h30
<b>Yoga dynamique</b> MYRIAM Intensité 1/2	<b>Fitness</b> MARYLIN Intensité 2	<b>Fitness</b> JOELLE Intensité 2		<b>Souplesse / Etirements</b> SYLVIE V Intensité 1	<b>Stretching</b> SABINE Intensité 1
			10h / 11h	10h30 / 11h30	10h30 / 11h30
			<b>C.A.F - Cuisses/Abdos/Fessiers</b> HICHAM Intensité 2	<b>ACTIVITE EXTERIEURE</b> Bungy Pump MYRIAM	<b>Renforcement Musculaire</b> SABINE Intensité 2
11h / 12h	11h30 / 12h30	11h/12h			10h / 11h30
<b>Gym Senior</b> MYRIAM intensité 1/2	<b>Souplesse / Etirements</b> MARYLIN intensité 1	<b>Gym Senior</b> JOELLE Intensité 1/2			<b>ACTIVITE EXTERIEURE</b> Marche Nordique Alternance MARYLIN / SYLVIE V.
	14h / 15h30				<b>SAISON</b> <b>2025/2026</b>  <b>31 séances en salle</b> <b>3 séances en extérieur</b>  <b>Informations</b> 06 77 43 13 33  <b>Email</b> <a href="mailto:energymplaisir@gmail.com">energymplaisir@gmail.com</a>  <b>Site internet</b> <a href="http://www.energymplaisir.fr">http://www.energymplaisir.fr</a>
	<b>Body Zen</b> MYRIAM Intensité 1				
17h30 / 18h30	16h45 / 17h45	17h / 18h	15h30 / 16h30	15h30 - 16h30	
<b>Fitness</b> JOELLE Intensité 2/3	<b>GYM SANTE</b> (Activités Physiques Adaptées en salle) VALERIE	<b>STEP &amp; DANCE</b> débutants MARYLIN Intensité 1/2	<b>GYM SANTE</b> (Activités Physiques Adaptées en extérieur) VALERIE	<b>Gym dansée</b> VALERIE Intensité 2	
18h30 / 19h30	18h / 19h	18h / 19h	18h30 / 19h30	18h / 19h	
<b>Fitness</b> JOELLE Intensité 2/3	<b>Pilates / Yoga</b> VALERIE Intensité 1/2	<b>Fitness</b> MARYLIN Intensité 2/3	<b>Cross Training</b> HICHAM Intensité 2/3	<b>Cross Training</b> SABINE Intensité 2/3	
19h30 / 20h30	19h / 20h	19h / 20h	19h30 / 20h30	19h / 19h30	
<b>Pilates</b> JOELLE Intensité 1/2	<b>Pilates tous niveaux</b> SYLVIE V Intensité 1/2	<b>Step &amp; Stretch</b> MARYLIN Intensité 2/3	<b>C.A.F - Cuisses/Abdos/Fessiers</b> HICHAM Intensité 2	<b>Stretching</b> SABINE Intensité 1	
					
					<b>Agrément Jeunesse et Sports n° 78S312</b> Adresse postale : 6 avenue de Geesthacht 78370 PLAISIR Salle : palais des sports Pierre de Coubertin