



Gym Tendance Draveil

SAISON 2025 - 2026

Au COSEC, rue Ferdinand Buisson

91210 DRAVEIL

NOM :	Prénom :
-------	----------

Encadrer les horaires choisis

Vous ne pourrez choisir **qu'un seul cours de pilâtes**, (le pilâtes du soir étant réservé aux actifs)

Pour le vendredi matin, **faire un choix entre Renforcement Musculaire ou Stretching** (sauf pour les adhérents qui n'ont choisi qu'un cours en semaine ou qui ne viennent que le vendredi matin)

LUNDI					Choix
	11h00 - 12h00	Salle Bleue	Sport Santé	Régine	<input type="checkbox"/>
	12h05 - 13h05	Salle Blanche	Fitness	Régine	<input type="checkbox"/>
Soir	20h15 - 21h15	Salle Blanche	Gym Tonique	Rose-Marie	<input type="checkbox"/>
MARDI					Choix
	12h00 - 13h00	Salle Blanche	Pilâtes	Régine	<input type="checkbox"/>
Soir	18h30 - 19h30	Salle Blanche	Yoga Pilâtes	Régine	<input type="checkbox"/>
Soir	19h30 - 20h30	Salle Blanche	Pilâtes	Régine	<input type="checkbox"/>
MERCREDI					Choix
	09h45 - 10h45	Salle Bleue	Pilâtes	Régine	<input type="checkbox"/>
	11h00 - 12h00	Salle Bleue	Gym Cancer	Evelyne	<input type="checkbox"/>
	12h15 - 13h15	Salle Bleue	Gym Tonique	Rose-Marie	<input type="checkbox"/>
Soir	19h30 - 20h30 ou 20h00 - 21h00 A confirmer	Salle à définir	Danse Fitness	Maurice	<input type="checkbox"/>
JEUDI					Choix
	10h30 - 12h00		Marche Active	Rose-Marie	<input type="checkbox"/>
Soir	19h30 - 20h30	Salle Bleue	Zumba	Maurice	<input type="checkbox"/>
VENDREDI					Choix
	09h30 - 10h25	Salle Bleue	Renfo musculaire / Stretching	Evelyne	<input type="checkbox"/>
	10h35 - 11h30	Salle Bleue	Stretching	Evelyne	<input type="checkbox"/>
	11h35 - 12h30	Salle Bleue	Renfo musculaire / Stretching	Evelyne	<input type="checkbox"/>
	14h30 - 15h30		Marche Douce	Evelyne	<input type="checkbox"/>
Soir	19h10 - 20h10	Salle Polyvalente Ecole Jean Jaurès	Pilâtes	Régine	<input type="checkbox"/>