



# Gym Tendance Draveil

**SAISON 2026 - 2027**

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)

|     | <u><b>LUNDI</b></u>    |               |               |                               |            | <u><b>Choix</b></u>      |
|-----|------------------------|---------------|---------------|-------------------------------|------------|--------------------------|
| L1  |                        | 10h50 à 11h50 | Salle Bleue   | Sport Santé                   | Régine     | <input type="checkbox"/> |
| L2  |                        | 12h05 à 13h05 | Salle Blanche | Fitness                       | Régine     | <input type="checkbox"/> |
| L3  | Soir                   | 20h15 à 21h15 | Salle Blanche | Gym Tonique                   | Rose-Marie | <input type="checkbox"/> |
|     | <u><b>MARDI</b></u>    |               |               |                               |            | <u><b>Choix</b></u>      |
| MA1 |                        | 12h00 à 13h00 | Salle Blanche | Pilâtes                       | Régine     | <input type="checkbox"/> |
| MA2 | Soir                   | 18h00 à 19h00 | Salle Blanche | Yoga Pilâtes                  | Régine     | <input type="checkbox"/> |
| MA3 | Soir                   | 19h00 à 20h00 | Salle Blanche | Pilâtes                       | Régine     | <input type="checkbox"/> |
| MA4 | Soir                   | 20h00 à 21h00 | Salle Blanche | Pilâtes                       | Régine     | <input type="checkbox"/> |
|     | <u><b>MERCREDI</b></u> |               |               |                               |            | <u><b>Choix</b></u>      |
| ME1 |                        | 09h45 à 10h45 | Salle Bleue   | Pilâtes                       | Régine     | <input type="checkbox"/> |
| ME2 |                        | 11h00 à 12h00 | Salle Bleue   | Gym Cancer                    | Evelyne    | <input type="checkbox"/> |
| ME3 |                        | 12h15 à 13h15 | Salle Bleue   | Gym Tonique                   | Rose-Marie | <input type="checkbox"/> |
| ME4 | Soir                   | 20h00 à 21h00 | Salle bleue   | Zumba                         | Maurice    | <input type="checkbox"/> |
|     | <u><b>JEUDI</b></u>    |               |               |                               |            |                          |
| J1  |                        | 10h30 à 12h00 |               | Marche Active                 | Rose-Marie | <input type="checkbox"/> |
| J2  | Soir                   | 19h30 à 20h30 | Salle Bleue   | Danse fitness                 | Maurice    | <input type="checkbox"/> |
|     | <u><b>VENDREDI</b></u> |               |               |                               |            | <u><b>Choix</b></u>      |
| V1  |                        | 08h30 à 09h25 | Salle Bleue   | Renfo musculaire / Stretching | Evelyne    | <input type="checkbox"/> |
| V2  |                        | 09h30 à 10h25 | Salle Bleue   | Renfo musculaire / Stretching | Evelyne    | <input type="checkbox"/> |
| V3  |                        | 10h35 à 11h30 | Salle Bleue   | Stretching                    | Evelyne    | <input type="checkbox"/> |
| V4  |                        | 11h35 à 12h30 | Salle Bleue   | Renfo musculaire / Stretching | Evelyne    | <input type="checkbox"/> |
| V5  |                        | 14h30 à 15h30 |               | Marche Douce                  | Evelyne    | <input type="checkbox"/> |