



# GYMNASTIQUE PLURIELLE LOUVECIENNES

## PLANNING DES COURS 2025-2026



Section Gym Plurielle

Pour tous renseignements:

par e-mail: [asl.gymnastique@gmail.com](mailto:asl.gymnastique@gmail.com)

site internet: [asl-gym-plurielle.org](http://asl-gym-plurielle.org)

**Obligations:** *Changer de chaussures pour accéder aux salles du gymnase*

du **Lundi 01 SEPTEMBRE 2025** au **Samedi 04 JUILLET 2026**

(Des cours sont proposés également pendant certaines vacances scolaires mais font l'objet de plannings particuliers)

### EN JOURNÉE

<b>LUNDI</b>	09h00 à 10h00	<b>Charles</b>	Salle B	Cardio training
	10h00 à 11h00	<b>Charles</b>	Salle B	Gym Équilibre
	11h00 à 12h00	<b>Précillia</b>	Salle B	Pilâtes
	12h00 à 13h00	<b>Précillia</b>	Salle B	Postural Ball
	12h15 à 13h15	<b>David</b>	Salle A	Body sculpt
<b>MARDI</b>	08h45 à 09h45	<b>Danièle</b>	Salle B	Cardio/Renforcement musculaire
	09h45 à 11h00	<b>Danièle</b>	Salle B	Ambiance country + Gym douce
	11h00 à 12h00	<b>Danièle</b>	Salle B	Pilâtes Équilibre/Stretching
	12h00 à 13h00	<b>David</b>	Salle A	Gym tonique + Stretching
	14h30 à 16h00	<b>Précillia</b>	Extérieur	Gym oxygène
<b>MERCREDI</b>	09h00 à 10h00	<b>Charles</b>	G Salle	Gym tonique
	10h00 à 11h00	<b>Charles</b>	G Salle	Pilâtes
	11h00 à 12h00	<b>Charles</b>	G Salle	Gym Équilibre
	12h00 à 13h00	<b>David</b>	Salle A	Cuisses/Abdos/Fessiers
	<b>JEUDI</b>	08h45 à 09h45	<b>Danièle</b>	Salle B
09h45 à 11h00		<b>Danièle</b>	Salle B	Ambiance latino +Gym douce
11h00 à 12h00		<b>Charles</b>	Salle B	Pilâtes
12h00 à 13h00		<b>Charles</b>	Salle B	Gym tonique
<b>VENDREDI</b>		09h00 à 10h00	<b>Eve</b>	Salle B
	10h00 à 11h00	<b>Eve</b>	Salle B	Body barre
	11h00 à 11h30	<b>Eve</b>	Salle B	Stretching
	11h30 à 12h30	<b>Eve</b>	Salle B	Yoga Pilâtes
	<b>SAMEDI</b>	08h45 à 09h45	<b>Danièle</b>	Salle B
09h45 à 10h45		<b>Danièle</b>	Salle A	Step ou Lia

### EN SOIRÉE

<b>LUNDI</b>	18h00 à 19h00	<b>Danièle</b>	Salle A	Pilâtes et Barre au sol
	19h00 à 20h00	<b>Danièle</b>	Salle A	Gym tonique + Stretching
	20h00 à 21h00	<b>Précillia</b>	Salle A	Pound Fit
<b>MARDI</b>	18h30 à 19h30	<b>Fabien</b>	Salle	Pilâtes /Stretching
	19h30 à 20h30	<b>Fabien</b>	Escrime	Renforcement musculaire
<b>MERCREDI</b>	18h30 à 19h30	<b>Lucie</b>	Salle B	Renforcement musculaire
	19h30 à 20h30	<b>Fabien</b>	Salle B	CardiofBoxe
<b>JEUDI</b>	19h30 à 20h30	<b>Kala</b>	Salle A	Zumba

**SPORT  
SANTÉ  
BIEN ÊTRE**