



GYMNASTIQUE PLURIELLE LOUVECIENNES

PLANNING DES COURS 2026-2027



Pour tous renseignements:

par e-mail: asl.gymnastique@gmail.com

site internet: asl-gym-plurielle.org

Section Gym Plurielle

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

du Lundi 31 AOÛT 2026 au Samedi 10 JUILLET 2027

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

Nous rappelons que les cours sont en accès libre sur tout le programme hebdomadaire de 34 heures.

Les cours qui se tiennent **salle B** sont limités à **18 personnes** pour respecter les règles de sécurité.

Comme pour la saison précédente, nous comptons trouver des solutions chaque trimestre avec le Service des Sports de la Mairie, permettant d'accueillir plus de participants aux cours des lundis, mardis et jeudis matins.

Toutefois, les cours du **mercredi de 18h30 à 20h30** et les cours du **vendredi matin seront strictement limités**, n'ayant pas de salle de substitution possible.

En cas de fréquentation au delà de cette limite, nous serons amenés à établir une liste de priorité qui sera basée sur la date d'inscription complète (paiement réglé et certificat médical rempli) et une super-priorité pour les anciens adhérents jusqu'au 15 septembre.

EN JOURNÉE

LUNDI	09h00 à 10h00	Charles	Salle B	Cardio training
	10h00 à 11h00	Charles	Salle B	Gym Équilibre
	11h30 à 12h30	Précillia	Salle A	Pilâtes
	12h30 à 13h30	Précillia	Salle B	Postural Ball
	12h30 à 13h30	David	Salle A	Body sculpt
MARDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B	Cardio/Renforcement musculaire
	09h45 à 11h00	Danièle	Salle B	Ambiance country + Gym douce
	11h00 à 12h00	Danièle	Salle B	Pilâtes Équilibre/Stretching
	12h00 à 13h00	David	Salle A	Gym tonique + Stretching
	14h30 à 16h00	Précillia	Extérieur	Gym oxygène
MERCREDI	09h00 à 10h00	Charles	G Salle	Gym tonique
	10h00 à 11h00	Charles	G Salle	Pilâtes
	11h00 à 12h00	Charles	G Salle	Gym Équilibre
	12h00 à 13h00	David	Salle A	Cuisses/Abdos/Fessiers
JEUDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B	Barre au sol
	09h45 à 11h00	Danièle	Salle B	Ambiance latino +Gym douce
	10h00 à 11h00	Précillia	Salle A	Pilâtes
	11h00 à 12h00	Charles	Salle B	Pilâtes
	12h00 à 13h00	Charles	Salle B	Gym tonique
VENDREDI	09h00 à 10h00	Eve	Salle B	Pilâtes
	10h00 à 11h00	Eve	Salle B	Body barre
	11h00 à 12h00	Eve	Salle B	Yoga Pilâtes
	14h30 à 15h30	Précillia	Salle Escrime	Pilâtes
SAMEDI	08h45 à 09h45	Danièle	Salle B	Gym tonique
	09h45 à 10h45	Danièle	Salle A	Step ou Lia

EN SOIRÉE

LUNDI	18h00 à 19h00	Danièle	Salle A	Pilâtes Équilibre
	19h00 à 20h00	Danièle	Salle A	Gym tonique + Stretching
	20h00 à 21h00	Kala	Salle A	Zumba
MARDI	18h30 à 19h30	Fabien	Salle Escrime	Pilâtes /Stretching
	19h30 à 20h30	Fabien		Renforcement musculaire
MERCREDI	18h30 à 19h30	Fabien	Salle B	Gym tonique + Stretching
	19h30 à 20h30	Fabien	Salle B	CardioBoxe

SPORT SANTE BIEN ÊTRE