



BUSSY GYMS - Gyms Adultes

Planning des cours 2018-2019 (hors vacances scolaires)

La composition des cours proposés par les entraîneurs est laissé à leur libre choix et cela en fonction de leurs spécialités et ils peuvent varier d'une séance à l'autre

Jours	Horaires	Lieux	Salles	Entraîneurs	Spécialité
Créneaux réservés aux cours de "FITNESS"					
Lundi	09h15-10H30	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle N°2	Nassima	SENIOR
	20h30 - 22h00	Gymnase HERZOG	Salle P. Cheroux	Alan	STEP INTERMEDIAIRE
Mardi	09h30 – 11h00	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle N°2	Alan	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	20h15 – 21h30	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle N°6	Avelyne	GYMNASTIQUE DOUCE
	20h20 – 21h35	MAURICE KOEHL Cour de la Rivière	Salle des fêtes	Véronique	ZUMBA
Mercredi	18h30 - 19h30	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle N°6	Isabelle	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	20h30 – 22h00	Gymnase JAZY	Salle de volley	Estelle	HIIT / STRONG by ZUMBA
Jeudi	09h30 – 11h00	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle N°2	Nassima	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	20h30 – 22h00	Gymnase HERZOG	Salle P.Chéroux	Estelle	ZUMBA
Vendredi	9h30 – 11h00	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle N°2	Vincent	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	20h30 – 21h45	Gymnase HERZOG	Salle P.Chéroux	Sheela	BOLLYWOOD FITNESS
Samedi	09h45 – 11h00	Gymnase JAZY	Grande Salle	Alan	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	11h00 – 12h15	Gymnase JAZY	Grande Salle	Stéphanie	ZUMBA
Créneaux « Méthode PILATES » et YOGA (forfait spécial)					
Samedi	13h00 – 14h00	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle Boxe	Isabelle	Pilates confirmé
	14h00 – 15h00		Salle Boxe		Pilates 1
Mercredi	19h30 - 20h30		Salle N°6		Pilates 2
	20h30 – 21h30		Salle N°6	Pilates 3	
samedi	12h00 – 13h00		Salle 6	Avelyne	Yoga
samedi	13h00 – 14h00		Salle 6		Yoga
Lundi	18h30 – 19h30	Salle 5	Yoga		



BUSSY GYMS

Planning des cours 2018-2019

La composition des cours proposés par les entraîneurs est laissé à leur libre choix

Cours	Horaires	Lieux	Salle
<i>Créneaux réservés aux cours de</i>			
Lundi	09h15-10h30	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle
	20h30 - 22h00	Gymnase HERZOG	Salle P. C
Mardi	09h30 – 11h00	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle
	20h15 – 21h30	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle
	20h20 – 21h35	MAURICE KOEHL Cour de la Rivière	Salle d
Mercredi	18h30 - 19h30	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle
	20h30 – 22h00	Gymnase JAZY	Salle de
Jeudi	09h30 – 11h00	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle
	20h30 – 22h00	Gymnase HERZOG	Salle P.C
Vendredi	9h30 – 11h00	Complexe METISS'AGES <i>16, Rue Jean Monnet</i>	Salle
	20h30 – 21h45	Gymnase HERZOG	Salle P.C
Samedi	09h45 – 11h00	Gymnase JAZY	Grand
	11h00 – 12h15	Gymnase JAZY	Grand
<i>Créneaux « Méthode PILATES » et</i>			

Samedi	13h00 – 14h00	Complexe METISS'AGES 16, Rue Jean Monnet	Salle
	14h00 – 15h00		Salle
Mercredi	19h30 - 20h30		Salle
	20h30 – 21h30		Salle
samedi	12h00 – 13h00	Complexe METISS'AGES 16, Rue Jean Monnet	Sal
samedi	13h00 – 14h00		Sal
Lundi	18h30 – 19h30		Sal

- Gyms Adultes

2019 (hors vacances scolaires)

et cela en fonction de leurs spécialités et ils peuvent varier d'une séance à l'

Salles	Entraîneurs	Spécialité
"FITNESS"		
N°2	Nassima	SENIOR
Cheroux	Alan	STEP INTERMEDIAIRE
N°2	Alan	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
N°6	Avelyne	GYMNASTIQUE DOUCE
es fêtes	Véronique	ZUMBA
N°6	Isabelle	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
e volley	Estelle	HIIT / STRONG by ZUMBA
N°2	Nassima	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Chérroux	Estelle	ZUMBA
N°2	Vincent	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Chérroux	Sheela	BOLLYWOOD FITNESS
e Salle	Alan	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
e Salle	Stéphanie	ZUMBA
YOGA (forfait spécial)		

Boxe	Isabelle	Pilates confirmé
Boxe		Pilates 1
N°6		Pilates 2
N°6		Pilates 3
le 6	Avelyne	Yoga
le 6		Yoga
le 5		Yoga