Saison 2025 - 2026 La Détente Sartrouvilloise

Intensité des Cours : Légère | Modérée | Intense | Renforcement | Yoga Nidra/Hatha | Hatha Flow yoga | Yoga Vinyasa | Aquatique

Salle Rue Lebon (25 personnes max)

Lundi		N°	Mardi		N°	Mercredi		N°	Jeudi		N°	Vendredi		N°	Samedi		N°
			9h à 10h	Gym Sylvie	11	9h à 10h	Gym Leslie C.	21	9h à 10h	Gym Josette	33	9h à 10h	Gym Séverine	43	9h à 10h15	Yoga Hatha Estelle	51
10h à 11h	Gym Séverine	1	10h à 11h	Gym Sylvie	12	10h à 11h	Gym Leslie C.	22	10h à 11h	Gym Irène	34	10h à 11h	Pilates Séverine	44	10h15 à 11h15	Pilates David	52
11h à 12h	Etirements Séverine	2	11h à 12h	Pilates Sylvie	13	11h à 12h	Gym Irène	23	11h à 12h	Gym Irène	35	11h à 12h15	Yoga Hatha Michèle	45	11h15 à 12h15	Etirements David	53
12h à 13h	Gym Séverine	3	12h15 à 13h15	Yoga Hatha Estelle	14	12h à 13h	Body zen Elisabeth	24	12h à 13h	Yoga Nidra Anne-Claire	36	12h15 à 13h15	Stretching postural Sophie	46			
						13h à 14h	Stretching Postural Elisabeth	25				13h15 à 14h15	Gym Sophie	47			
14h à 15h	Pilates Sylvie	4	14h à 15h	Pilates Josette	15	14h à 15h	Etirements Elisabeth	26	14h à 15h	Gym Josette	37	14h15 à 15h15	Etirements Sophie	48			
15h à 16h	Gym Irène	5	15h à 16h	Stretching Postural Sophie	16	15h à 16h	Gym Elisabeth	27	15h à 16h	Etirements Josette	38						
16h à 17h	Pilates Irène	6	16h à 17h	Gym Cancer Sophie	17	16h à 17h	Etirements Elisabeth	28									
17h15 à 18h30	Yoga Hatha Estelle	7	17h30 à 18h45	Yoga Hatha Michèle	18	17h à 18h	Pilates Josette	29	17h à 18h	Yoga sur chaise Michèle	39						
18h30 à 19h30	Pilates Josette	8	18h45 à 20h	Yoga Hatha Michèle	19	18h à 19h15	Yoga Hatha Estelle	30	18h à 19h15	Yoga Hatha Michèle	40	18h à 19h	Stretching Postural David	49			
19h30 à 20h45	Hatha Flow yoga Leslie A.	9	20h à 21h	Stretching Postural Sophie	20	19h30 à 20h45	Yoga vinyasa Leslie A.	31	19h15 à 20h15	Pilates Sylvie	41	19h à 20h	Pilates David	50			
20h45 à 22h	Yoga vinyasa Leslie A.	10				20h45 à 22h	Hatha Flow yoga Leslie A.	32	20h15 à 21h30	Yoga Hatha Anne-Claire	42						

Gymnase Paul Langevin (50 personnes max). *Réalisés en extérieur si la météo et les cours s'y prêtent*

18h à 19h	Fitness Sylvie	54				18h à 19h	Pilates David	59	18h à 19h	Fitness Sylvie	63	18h30 à 19h30	Fitness Sylvie	66			
19h à 20h	Etirements Sylvie	55	19h15 à 20h15	Body zen / Etirements Séverine	57	19h à 20h	Fitness Patricia	60	19h à 20h	Fitness Sophie	64						
20h à 21h	Fitness Patricia	56	20h15 à 21h15	Pilates niveau 2 Séverine	58	20h à 21h	Fitness Patricia	61	20h à 21h	Etirements Sophie	65						
						20h à 21h	HIIT Jérôme	62									

Foyer de l'Union

						9h30 à 10h30	Gym équilibre Irène	67									

Salle Marcel Cerdan

			14h à 15h	Gym Samuel	68							14h à 15h	Gym Irène	70			
			15h à 16h	Gym Samuel	69							15h à 16h	Gym Irène	71			

Aquagym senior(60 ans et +) au CAP (60 personnes max, sauf lundi 15h : 30 personnes max)

14h à 15h	Aquagym	72							14h à 15h	Aquagym	75						
15h à 16h	Aquagym	73	15h à 16h	Aquagym	74				15h à 16h	Aquagym	76						

Activités en extérieur

			9h30 à 11h30	Marche en forêt Martine et J.Pierre	77	10h à 11h30	Marche nordique Sylvie	80	1 jour / mois	Randonnée Martine et J.Pierre	81						
			19h30 à 20h30	Cross training David	78				16h à 17h	Gym Cancer Sophie	17				18h30 à 19h45	Marche dynamique Evelyne	79
			20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne	79				20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne	79						

Activités en extérieur DIMANCHE

Selon planning randonnées	Randonnée Martine et J.Pierre	81

MISE A JOUR LE : 07/06/2025