



PLANNING GYM CESSON / 2026 - 2027

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00	09:00	09:00		09:00	
09:30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	FITBALL Sandrine		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine	09:30
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	MARCHE NORDIQUE "Loisirs" Virginie
10:30	GYM EQUILIBRE Teddy	GYM DOUCE Teddy	OXYGENE ® Virginie	10:30	
11:00	11:15	11:15	11:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Léandre	11:00
11:30				11:30	
12:00					
12:30		12:30			
13:00		PILATES Jacky			
13:30		13:30			
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	GYM DOUCE Teddy	PILATES Jacky	GYM DOUCE Jacky	MARCHE NORDIQUE "Sportif" Virginie	STRETCHING Sandrine
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	14:30
15:30	15:15	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Teddy	15:15	15:30	DANSES DU MONDE Annick
16:00	STRETCHING Teddy	16:00	GYM CARDIO Teddy	GYM EQUILIBRE Teddy	16:00
16:30	16:15		16:15	16:30	
17:00			16:45		
17:30			RECREAGYM Teddy	17:15	
18:00			17:45	BODYZEN Teddy	
18:30	18:30	18:15		18:15	
19:00	RUNNING SPORT SANTE Virginie	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Teddy		18:30	18:30
19:30	19:30	19:15		RENFORCEMENT MUSCULAIRE Léandre	AERO-LATINO ® Gaëlle
20:00	BODYZEN Teddy	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Sandrine		19:30	19:30
20:30	20:00	20:15			
21:00		CROSS-TRAINING SPORT SANTE ® Sandrine	20:45		
21:30		21:30	GYM HOMMES Teddy		
22:00		21:45			

TARIFS et tous renseignements complémentaires, consultez le site : gym-cesson35.fr. Tarification spécifique pour Pilates, Cross-Training Sport-Santé ® et Marche nordique

