

PLANNING des séances Saison 2023 – 2024

Sport, détente, loisirs
Club de Remise en forme

DOJO LIONEL GROSSAIN
36 Av François Mauriac
93330 Neuilly-sur-Marne
(Derrière CC Auchan)

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
MOTRICITE	FITNESS	MOTRICITE	FITNESS	MOTRICITE	FITNESS	MOTRICITE	FITNESS	MOTRICITE	FITNESS	MOTRICITE	FITNESS	MOTRICITE	FITNESS
10H30 - 11H30 YOGA PILATES				 						10H30 - 11H15 CIRCUIT TRAINING	10H00 - 12H00 ATELIERS	10H15 - 11H30 YOGA	10H00 - 12H00 ATELIERS
	11H30 - 12H30 YOGA NIDRA									11H15 - 12H15 PILATES			
12H30 - 13H30 PILATES		12H30 - 13H30 YOGA				12H30 - 13H30 YOGA							
14H15 - 15H15 GYM DOUCE (Sénior)				14h00 - 15h00 YOGA ENFANT					14H00 - 15H00 GYM EQUILIBRE (Sénior)				
15H15 - 16h15 YOGA PILATES				15h00 - 16h00 FIT & DANCE ENFANT				15H00 - 16h00 YOGA PILATES					
		18H00 - 19H00 ??				18H00 - 19H00 PILATES	18H00 - 19h00 YOGA						
18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING				18H30 - 19H30 SWISS BALL	18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING			18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING					
19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING			19H00 - 20H00 BODY SCULPT	19H30 - 20H30 PILATES niv confirmé	19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING		19H15 - 20h15 RELAXATION		19H30 - 20H30 PILATES				
	20H30 - 21H45 YOGA		20H00 - 21H00 STRETCHING	20H30 - 21H45 YOGA				20H30 - 21H30 ATELIERS			19H30 - 21H00 ATELIERS		