

PLANNING des séances Saison 2026 – 2027

Sport, détente, loisirs
Tout public

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

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
MOTRICITE 1/2	FITNESS	MOTRICITE 1/2	FITNESS	MOTRICITE 1/2	FITNESS	MOTRICITE 1/2	FITNESS	MOTRICITE 1/2	FITNESS	MOTRICITE 1/2	FITNESS	MOTRICITE 1/2	FITNESS
10H30 - 11H30 YOGA PILATES M1		M1: salle 1 de motricité RDC M2 : salle 2 de motricité RDC Fitness: salle de fitness 1^{er} étage								10H30 - 11H30 CIRCUIT TRAINING M2 11H30 - 12H30 PILATES M2		10H15 - 11H30 HATHA YOGA M2 10H00 - 12H00 MARCHÉ NORDIQUE	
12H30 - 13H30 PILATES M2		12H30 - 13H30 HATHA YOGA				12H30 - 13H30 HATHA YOGA M2		12H30 - 13H30 PILATES M2					
14H15 - 15H15 GYM DOUCE 15H15 - 16h15 YOGA PILATES								14H00 - 15H00 GYM DOUCE M2 15H00 - 16h00 DANSE STRETCH M2					
		18H00 - 19H00 PILATES M1		17h00 - 18h30 FITNESS DANSE ADO M2		18H00 - 19H00 PILATES M1							
18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING M1 19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING M1		19H00 - 20H00 BODY SCULPT 20H00 - 21H00 SWISS BALL		18H30 - 19H30 SWISS BALL M2 19H30 - 20H30 PILATES avancé M2 20H30 - 21H45 HATHA YOGA M2		18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING 19H30 - 20H30 CIRCUIT TRAINING		19H15 - 20h15 RELAXATION		18H30 - 19H30 CIRCUIT TRAINING M2 19H30 - 20H30 PILATES M2 20H30 - 21H30 ATELIERS		19H30 - 21H00 ATELIERS	
20H30 - 21H45 HATHA YOGA													