

PLANNING des cours de GYM – Association MOSAIQUE

Mise à jour rentrée SEPTEMBRE 2025

Cours à la salle polyvalente de PECHBUSQUE // Cours dans l'extension lors des locations week-ends de la salle

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	MAXIME	STÉPHANIE	MAGUY	FANIDA	LUDOVIC	DAVID
	8h45-9h45	9h-10h	9h-10h15	9h-10h30	9h15-10h15	9h30-10h30
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	YOGA	GYM DOUCE (inspirée du PILATES) + stretching	POSTURAL BALL + stretching	GYM SPECIAL DOS	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	LUDOVIC	STÉPHANIE		xxx		
	10h-11h	10h-11h		10h45-11h45		
	PILATES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE		CARDIO RENFO		
SOIR	DAVID	LUDOVIC	xxx	DAVID	PAS de COURS PENDANT les VACANCES SCOLAIRES NI les jours fériés 2025-26 = Mardi 11 Novembre, Lundi 6 avril Vend 8, jeudi 14 et lundi 25 Mai	
	19h-20h15	19h00-20h00	18h30-19h30	19h-20h15		
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE + Stretching	PILATES	CIRCUIT CARDIO RENFO	RENFORCEMENT MUSCULAIRE + Stretching		

DATES VACANCES SCOLAIRES = Lundi 20 octobre - Dimanche 2 novembre // Lun 22 décembre - Dim 4 janvier // Lun 23 février – Dim 8 mars // Lundi 20 avril – Dim 3 mai // fin prévue Sam 27 juin