

PLANNING des COURS* GYM CLUB BONDEVILLAIS Saison 2026/2027

SALLE Henri Courtine (dojo)

*sous réserve d'un nombre suffisant d'adhérents par cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	SENIORS bien vieillir 65 ans et + 11h00 - 12h00 <i>Multi activités capital santé</i>		SENIORS dynamiques 60 ans et + 10h00 - 11h00 <i>Multi activités forme et santé</i>
	GYM FITNESS FORME 12h00 - 13h00 <i>Multi activités de remise en forme</i>		PILATES 11h00 - 12h00 <i>Gym renfo douce et posturale</i>
			MARCHE NORDIQUE 14h30 - 16h00 <i>Marche en extérieur avec bâtons</i> Obligatoires non fournis
		EVEIL GYM 3/5 ans 17h00 - 17h45 <i>Parcours motricité, jeux...</i>	
	PILATES 17h00 - 18h00 <i>Gym renfo douce et posturale</i>	Multi ACTIVITES 6/10 ans 17h45 - 18h45 <i>Différents jeux/ Parcours motricité</i>	GYM FIT' PILATES 17h00 - 18h00 <i>Fitness et Gym posturale</i>
CROSS TRAINING 18h30 - 19h30 <i>Activité rapide, puissante et intense</i>	GYM FITNESS FORME 18h00 - 19h00 <i>Multi activités de remise en forme</i>		PILATES 18h00 - 19h00 <i>Gym renfo douce et posturale</i>
	CHOREGRAPHIES Cultes 19h15 - 20h15 DANSE : Tous les tubes d'hier à aujourd'hui : 80/ 90/ 2000....	CROSS TRAINING 19h50 - 20h50 <i>Activité rapide, puissante et intense</i>	PILATES 19h00 - 20h00 <i>Gym renfo douce et posturale</i>