



SPORT SANTE BIEN-ETRE GYMNASTIQUE DE PORCHEFONTAINE

Planning pour la saison 2025-2026, hors vacances scolaires

Séances de sport au gymnase Fresnel, 63 rue Remont à Versailles

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45 - 9h45	Richard Gym entretien	Simon Cardio gym	Simon Gym tonic			
9h00 - 10h00					Richard Gym tonic	Andréa Gym tonic
9h45 - 10h45	Richard Gym sénior					
10h00 - 11h00	Hicham Remise en forme Sport santé	Simon Stretching	Simon Step Tous niveaux	Adèle Gym entretien	Richard Streching	Andréa Stretching
		Elodie Gym entretien			Hicham Remise en forme Sport santé	
10h00 - 11h30				Grégory Marche nordique		
10h30 - 12h00		Grégory Marche nordique				
10h45 - 11h45	Richard Stretching					
11h00 - 12h00	Isabelle Renfort musculaire	Elodie Acti gym sénior		Adèle Acti gym sénior	Richard Gym entretien	Andréa Pilates débutant et intermédiaire
	Hicham Marche santé forêt	Simon Pilates			Hicham Remise en forme Sport santé	
12h00 - 13h00					Richard Danse move	
12h15 - 13h15	Isabelle Body sculpt			Isabelle CTAF		
12h15 - 13h30			Isabelle Hatha yoga			
13h30- 14h30	Isabelle Pilates Débutant					
17h00 -18h00				Ina Pilates		
18h00 - 19h00				Ina Gym tonic		
18h30 - 19h30		Isabelle Body sculpt				
19h00 - 20h00				Ina Port de bras		
				Adèle Country Premiers pas		
19h30 - 20h30	Théo Cardio training	Isabelle Pilates Débutant				
20h00 - 21h00				Elodie Country Débutant 1 an de pratique		
				Adèle Country Novice 3 ans de pratique		
20h30- 21h30	Théo Gym tonic	Isabelle Barre au sol Stretching				

TARIF : 1 cours 182 € ; 2 cours 242 € pour inscription 2025-2026

INSCRIPTIONS en ligne : 2Ssbe.comiti-sport.fr

Contact : 06 18 73 22 68