



2025 - 2026

PLANNING DE LA SEMAINE

Site www.usmggv.fr

mail : contact@usmggv.fr

	JOUR	ANIMATEUR	HORAIRE	SALLE	SEANCE
1	LUNDI	Marie-Eve	14h30/15h45	Forêt Bondy	Marche nordique (*)
2	LUNDI	Valérie C.	20h00/21h00	A. Mimoun	Cardio/Renforcement musculaire
3	MARDI	Marie-Eve	12h00/13h00	Aréna	Renforcement musculaire/Stretching (**)
4	MARDI	Marie-Eve	14h45/16h00	Forêt Bondy	Marche nordique (***)
5	MARDI	Christine	18h45/19h45	Aréna	Cardio Energy
6	MARDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
7	MERCREDI	Judith	19h45/20h45	Aréna	Pilates fusion
8	JEUDI	Valérie D.	12h00/13h00	Aréna	Gym douce
9	JEUDI	Aurélien	14h45/16h00	Forêt Bondy	Marche nordique
10	JEUDI	Yann	18h30/19h30	Aréna	Renforcement musculaire
11	JEUDI	Sophie	20h00/21h30	Aréna	Fitness
12	VENDREDI	Valérie D.	18h30/19h30	A. Mimoun	Inspiration Pilates/stretching
13	SAMEDI	Yann	9h30/10h30	A. Mimoun	Renforcement musculaire
14	DIMANCHE	Valérie C.	10h30/11h30	Aréna	Cardio/Renforcement musculaire

(*) Marie-Eve jusqu'au 31/12/2025, puis Aurélien

(**) Marie-Eve jusqu'au 31/12/2025, puis Valérie D.

(***) Arrêt le 31/12/2025

