



2026 - 2027

PLANNING DE LA SEMAINE

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

Site www.usmggv.fr

mail : contact@usmggv.fr

