



TONIFORME

Reprise des cours
le 18 septembre 2023



Planning des cours saison 2023 -2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SANNOIS						
9h - 10h GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ABDOS FESSIERS Sophie Gymnase Bouttier			9h30 - 10h30 GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ABDOS FESSIERS Estelle Gymnase Bouttier			
						9h45 - 10h45 GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE, ABDOS FESSIERS Myène Gymnase Bouttier
					11h15 - 12h15 GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS Christine Gymnase Bouttier	
	11H45 -12H30 AQUAGYM Jacqueline Piscine Sannois	11H45 -12H30 AQUAJOGGING Jean Pierre Piscine Sannois				
	12H30 -13H15 AQUAGYM Jacqueline Piscine Sannois	12H30 -13H15 AQUAJOGGING Jean Pierre Piscine Sannois		16H30 - 17H15 AQUAJOGGING Jean Pierre Piscine sannois	12H45 -13H30 AQUAGYM André Piscine Sannois	
			16H30 -17H 15 AQUAGYM André Piscine Sannois	12H45 -13H30 AQUAJOGGING Jean Pierre Piscine Sannois		
		17H30 -18H30 DAO YIN Yamina Gymnase Bouttier	17H30 -18H30 GYM DOUCE Christine H Salle 2 Gymnase Bouttier			
		20h45 - 21h45 YOGA DU RIRE Nathalie, Johanna, Patrick Tour du Mail				
SOISY SOUS MONTMORENCY						
20h30 - 21h30 GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE Bernadette Salle Ourasi			20h30 - 21h30 GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE Bernadette Salle Ourasi			
			20h45 - 21h45 GYM DYNAMIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS FESSIERS Christine Salle Ourasi			