



Planning Gym Forme 2025/2026

CONTACT : gymforme93@gmail.com - **Responsable :** BELLONIE Patrick : 06.52.32.34.08
Bureau : Elva MARTIN / Cindy DELPORTE / Corinne LYSY / Séverine PERNIN/Myriam BENSALÉM FIRRINCIELI
Facebook : USMA GYM Formes Instagram : usma.gymforme



TOUS NOS COURS SONT ASSURÉS PAR DES PROFESSIONNELS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

SAINT-OUEN-SUR-SEINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ALLIANCE				19h45-20h45 ABDOS /TAILLE/FESSIERS		
ALICE MILLIAT	16h30 - 18h00 GYM DOUCE 18h00 - 19h00 PILATES 19h45 - 20h45 RENF. MUSCULAIRE	12h30 - 13h30 GYM - CARDIO	12h30 - 13h30 STRETCHING/RELAXATION 18h15 - 19h15 AFRO CARIBÉENNE 19h15 - 20h15 KUDURO FIT 19h00 - 20h00 AFRO KIDS		16h30 - 17h15 RENF. MUSCULAIRE 17h15 - 18h00 STRETCHING	9h00 - 12h00 MUSCULATION (un week-end sur deux, voir avec le prof) COURS DE BOXE - CARDIO 
	19h00 - 20h30 YOGA (avec supplément)					
Salle LECLERC						
PABLO NERUDA		12h - 13h30 ACCÈS SALLE DE SPORT		12h - 13h30 ACCÈS SALLE DE SPORT 19h00 - 20h30 YOGA (avec supplément)		NOUVEAU : Un SAMEDI PAR MOIS Bénéficiez gratuitement d'un cours de cardio-boxe et/ou danse (En partenariat avec Take Care)
TOMMIE SMITH		17h00-18h00 FITNESS GYM KIDS 19h00-20h00 RENF. / CARDIO 20h00-21h00 STRETCHING-PILATES				
LES DOCKS					19h30 - 20h30 CARDIO/ TAILLE/ABDOS/FESSIERS	
SPÉCIAL VACANCES SCOLAIRES À PABLO NERUDA	1ère SEMAINE DES VACANCES DE LA TOUSSAINT, DE FÉVRIER ET D'AVRIL		18h00 - 19h00 KUDURO FIT			