



AMICALE LAIQUE DES ECOLES PUBLIQUES DE BRETAGNE SUR ORGE - 2024 / 2025

Reprise : 16/09/2024 - Infos : www.amicalelaïque-bretigny91.fr



Accès à 3 cours par semaine parmi ces cours

▼ G Y M ▼						Mes notes
1	LUNDI	17h30-18h30	Salle Barran	Delphine	Stretching	
2		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Régina	Gym Energy	
3		18h30-19h30	Salle Hébert 1	Régina	Gym Energy	
4	MARDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Gym Energy	
5		10h15-11h15	Salle Barran	Pascal	Gym douce	
6		18h00-19h00	Salle Hébert 1	Pascal	Gym Energy	
7		19h30-20h30	Gymnase Delaune	Pascal	Gym Energy extérieur/intérieur	
8	MERCREDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Body zen	
9		11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Body zen	
10		19h30-21h00	Salle Delaune haut		Gym Energy 1 h + Stretching ½h h	
11	JEUDI	10h00-11h00	Salle Barran	Delphine	Body zen	
13		16h30-17h30	Gymnase Joliot Curie	Pascal	Gym douce	
14		19h15-20h15	Gymnase Langevin Wallon		Gym Energy	
15	VENDREDI	9h00-10h00	Salle Barran	Pascal	Gym Energy	
16		17h30-18h30	Salle Hébert 1	Pascal	Gym Energy	
17		18h45-19h45	Salle Barran	Régina	Gym Energy	
▼ G Y M A D A P T É E ▼						
23	LUNDI	16h15-17h15	Salle Barran	Delphine	Adaptée à mes contraintes physiques	
12	JEUDI	11h00-12h00	Salle Barran	Delphine	Adaptée à mes contraintes physiques	
▼ P I L A T E S ▼						
18	MERCREDI	19h45-20h45	Petite salle Hébert 2	Odile	Pilates	
19	JEUDI	17h15-18h15	Grande salle Hébert 1	Odile	Pilates	
20	JEUDI	18h30-19h30	Grande salle Hébert 1	Odile	Pilates (non débutant)	
21	SAMEDI	13h30-14h30	Petite salle Hébert 2	Odile	Pilates	
▼ M A R C H E O X Y G E N E / B â t o n s ▼						
22	JEUDI	14h00-15h30	Lac du Carouge	Stéphanie	Marche avec bâtons Bungy Pump	