

PLANNING DES ACTIVITÉS - SAISON 2025-2026

	Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP	Salle SAINIMILI NAIVALU JUMP	Salle MARIE MARVINGT JUMP	EXTÉRIEUR
LUNDI	SALLE DE SPORT MEF* 7:00 9:30 SALLE DE SPORT MEF* 11:30 14:00 SALLE DE SPORT MEF* 16:30 19:00	CROSS TRAINING MEF* 12:00 niv. intermédiaire avec Benjamin 12:55 BOXING CARDIO S&B* 13:00 avec Ludovic 13:55	PILATES GPS* 12:00 avec Claire 12:55 STRETCHING GPS* 13:00 avec Claire 13:55 YOGA 17:30 avec Bernadette 18:30	DANSE CHORÉGRAPHIQUE CONTEMPORAINE 12:00 avec Sabine 12:55	BADMINTON JEUX LIBRE 12:00 à Bobigny 13:30 AQUABIKE / AQUAGYM 12:00 à Bobigny 14:00 AQUABIKE / AQUAGYM SÉANCE à Bobigny DU SOIR
MARDI	SALLE DE SPORT MEF* 7:00 9:30 SALLE DE SPORT MEF* 11:30 14:00 SALLE DE SPORT MEF* 16:30 19:00	BOXE FRANÇAISE S&B* 12:00 avec Georges 12:55 CROSS TRAINING MEF* 13:00 niv. intermédiaire avec Benjamin 13:55 STEPS 17:00 avec Manu 18:00 CROSS FIT - niv. intermédiaire MEF* 18:00 avec Davy 19:00	FITNESS GPS* 12:15 avec Olivia 13:00 PILATES GPS* 13:00 avec Olivia 13:55 ZUMBA 17:30 avec Paola 18:30	SALSA - niv. débutant 12:00 avec Thierry 12:55 SALSA - niv. intermédiaire 13:00 avec Thierry 13:55	COURSE À PIED 12:15 à Saint-Denis et Bobigny 13:00 AQUABIKE / AQUAGYM 12:00 à Bobigny 14:00 TENNIS JEUX LIBRES 18:30 à Aulnay-sous-Bois 20:00 AQUABIKE / AQUAGYM SÉANCE à Bobigny DU SOIR
MERCREDI	SALLE DE SPORT MEF* 7:00 9:30 SALLE DE SPORT MEF* 11:30 14:00 SALLE DE SPORT MEF* 16:30 19:00	BODY TRAINNING MEF* 17:00 avec Christophe 18:00	YOGA 12:00 avec Bernadette 12:55	FLAMENCO 12:00 avec Margarita 12:55 THÉÂTRE D'IMPRO 12:55 avec Samuel 13:55 FLAMENCO 17:00 avec Margarita 18:00	PLONGÉE 20:00 à Bobigny 22:00 AQUABIKE / AQUAGYM SÉANCE à Bobigny DU SOIR
JEUDI	SALLE DE SPORT MEF* 7:00 9:30 SALLE DE SPORT MEF* 11:30 14:00 SALLE DE SPORT MEF* 16:30 19:00	SOPHROLOGIE 13:00 avec Gersende 13:55 ZUMBA 18:30 avec Paola 19:30	DANSE ORIENTALE 12:00 avec Claire 12:55 PILATES GPS* 13:00 avec Claire 13:55 DANSE CHORÉGRAPHIQUE CONTEMPORAINE 17:30 avec Sabine 18:30	CLAQUETTES AMÉRICAINES 12:00 niv. débutant avec Mbango 12:55 CLAQUETTES AMÉRICAINES 13:00 niv. intermédiaire avec Mbango 13:55 SOPHROLOGIE 17:30 avec Gersende 18:30	COURSE À PIED 12:15 à Saint-Denis et Bobigny 13:00 TENNIS JEUX LIBRES 12:00 à La Courneuve 13:00 AQUABIKE / AQUAGYM 12:00 à Bobigny 14:00 AQUABIKE / AQUAGYM SÉANCE à Bobigny DU SOIR
VENREDI	SALLE DE SPORT MEF* 7:00 9:30 SALLE DE SPORT MEF* 11:30 14:00 SALLE DE SPORT MEF* 16:30 19:00	SAVATE BOXE FRANÇAISE BOXING BAG 12:00 avec Ludovic S&B* 12:55 SAVATE BOXE FRANÇAISE BOXING BAG 13:00 avec Ludovic S&B* 13:55	STRETCHING GPS* 12:00 avec Olivia 12:55 PILATES GPS* 13:00 avec Olivia 13:55		BADMINTON (encadré ou libre) 12:00 à Bobigny 13:30 AQUAGYM 12:00 à Bobigny 14:00
	* GPS : Section Gymnastique Pilates et Stretching * MEF : Section Fitness Mise En Forme cours collectifs MEF + accès libre à la salle de sport * S&B : Section Savate et Boxe		SAMEDI	AQUAGYM 12:00 à Bobigny 14:00	DIMANCHE
				AQUABIKE / AQUAGYM 12:00 à Bobigny 14:00 COURSE À PIED / TRAILS - en Île-de-France	