



PROGRAMME DES VACANCES D' HIVER

PROGRAMME DES VACANCES D' HIVER

SEMAINE DU 23 FEVRIER				
LUNDI 23 février				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	12h00-14h00 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP		12h00-12h55 Cross Training niv intermédiaire Benjamin - MEF*	13h00-13h55 Boxing Fitness Ludovic - Savate Boxe	
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		12h00-12h55 Pilates Olivia - GPS*	13h00-13h55 Stretching Olivia - GPS*	17h30-18h30 Yoga
Salle MARIE MARVINGT JUMP		12h00-12h55 Danse contemporaine chorégraphique Sabine		

SEMAINE DU 2 MARS				
LUNDI 2 mars				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	12h00-14h00 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP		12h00-12h55 Cross Training niv intermédiaire Benjamin - MEF*	13h00-13h55 Boxing Fitness Ludovic - Savate Boxe	
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		Les élèves de la GPS sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse		17h30-18h30 Yoga
Salle MARIE MARVINGT JUMP		12h00-12h55 Danse contemporaine chorégraphique Sabine		

MARDI 24 février				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP		12h00-12h55 Savate Boxe Française Georges	13h00-13h55 Cross Training niv intermédiaire Benjamin - MEF*	17h00-18h00 Step Manu
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		12h15-12h55 Fitness Olivia - GPS*	13h00-13h55 Pilates Olivia - GPS*	17h30-18h30 Zumba Paola
Salle MARIE MARVINGT JUMP		12h00-12h55 Salsa niveau débutant Thierry	13h00-13h55 Salsa niveau intermédiaire Thierry	18h00-19h00 Cross Fit niv intermédiaire Davy - MEF*

MARDI 3 mars				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	12h00-14h00 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP		12h00-12h55 Savate Boxe Française Georges	13h00-13h55 Cross Training niv intermédiaire Benjamin - MEF*	17h00-18h00 Steps Manu
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		Les élèves de la GPS sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse		17h30-18h30 Zumba Paola
Salle MARIE MARVINGT JUMP		Les élèves de la salsa niveau débutant sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse	12h50-13h50 Salsa niveau intermédiaire Stéphane	18h00-19h00 Cross Fit niv intermédiaire Davy - MEF*

MERCREDI 25 février				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP			17h00-18h00 BODY TRAINING Christophe - MEF*	
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		12h00-12h55 Yoga		
Salle MARIE MARVINGT JUMP		12h00-12h55 Flamenco Margarita	13h00-13h55 Improvisation Théâtrale Samuel	17h00-18h00 Flamenco Margarita

MERCREDI 4 mars				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	12h00-14h00 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP			17h00-18h00 BODY TRAINING Christophe - MEF*	
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		12h00-12h55 Yoga		
Salle MARIE MARVINGT JUMP		12h00-12h55 Flamenco Margarita	13h00-13h55 Improvisation Théâtrale Samuel	17h00-18h00 Flamenco Margarita

JEUDI 26 février				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP			13h00-13h55 Sophrologie Gersende	18h30-19h30 Zumba Paola
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		12h00-12h55 Fitness Olivia - GPS**	13h00-13h55 Pilates Olivia - GPS*	17h30-18h30 Danse chorégraphique Sabine
Salle MARIE MARVINGT JUMP		Les élèves des Claquettes sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse	Les élèves des Claquettes sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse	17h30-18h30 Sophrologie Gersende

JEUDI 5 mars				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	12h00-14h00 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP			13h00-13h55 Sophrologie Gersende	18h30-19h30 Zumba Paola
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		Les élèves de la GPS sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse		17h30-18h30 Danse chorégraphique Sabine
Salle MARIE MARVINGT JUMP		12h00-12h55 Claquettes débutants Mbango	13h00-13h55 Claquettes intermédiaires Mbango	17h30-18h30 Sophrologie Gersende

VENDREDI 27 février				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP		12h00-12h55 Savate boxe française/Boxing Bag Ludovic	13h00-13h55 Savate boxe française/Boxing Bag Ludovic	
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		Les élèves de la GPS sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse		

VENDREDI 6 mars				
Salle ZAINABA SAID ANZUM PULSE	7h00-9h30 Espace cardio/Musculation	12h00-14h00 Espace cardio/Musculation		16h30-19h00 Espace cardio/Musculation
Salle REBECCA CHEPTEGEI JUMP		12h00-12h55 Savate boxe française/Boxing Bag Ludovic	13h00-13h55 Savate boxe française/Boxing Bag Ludovic	
Salle SANIMILI NAIVALU JUMP		Les élèves de la GPS sont invités à la salle de sport ZAINABA SAID ANZUM à Pulse		

* GPS : Gymnastique Pilates et S tretching

* MEF : Fitness Mise En Forme (cours collectifs + accès libre à la salle de sport du lundi au vendredi de 12h à 13h30 et de 17h à 19h30)

Contact : presidence@apsad93.fr - 01.43.93.10.23

* GPS : Gymnastique Pilates et S tretching

* MEF : Fitness Mise En Forme (cours collectifs + accès libre à la salle de sport du lundi au vendredi de 12h à 13h30 et de 17h à 19h30)

Contact : presidence@apsad93.fr - 01.43.93.10.23