GV - SUCY

Planning 2024 - 2025

LUNDI	9h00/10h00	GYM tonique	Camille	Beauvilliers	JEUDI	9h/10h	Body Gym	Caroline	Maison séniors
LUNDI	9h30/10h30	Gym Séniors	Jérémy	Maison séniors	JEUDI	9h/10h	Gym "DOS"	Philippe	Beauvilliers
LUNDI	10h00/11h00	Pilates	Camille	Beauvilliers	JEUDI	10h/11h	Body Zen	Caroline	Maison séniors
LUNDI	10h30/11h30	Stretching	Jérémy	Maison séniors	JEUDI	10h/11h	Pilates	Philippe	Beauvilliers
LUNDI	11h/12h	Body Gym	Caroline	Beauvilliers	JEUDI	11h/12h	Yoga	Philippe	Beauvilliers
LUNDI	12h/13h	Body Gym	Caroline	Beauvilliers	JEUDI	12h/13h	Body Gym	Caroline	Beauvilliers
LUNDI	13h/14h	Zumba	Jeanne	Beauvilliers	JEUDI	13h/14h	Body Zen	Caroline	Beauvilliers
LUNDI	14h/15h	GYM bien être	Jeanne	Beauvilliers	JEUDI	16h45/17h30	Aquagym	Gwendoline	Piscine
LUNDI	16h/16h45	Aquagym	Gwendoline	Piscine	JEUDI	17h30 /18h30	Stretching	Jérémy	Montaleau
LUNDI	16h45/17h30	Aquagym	Gwendoline	Piscine	JEUDI	18h30/19h30	GYM tonique	Jérémy	Montaleau
LUNDI	17h30/18h30	GYM bien être Pilates autrement	Jeanne	Cité Verte	JEUDI	19h30/20h30	Pilates	Camille	Montaleau
LUNDI	18h30/19h30	Zumba	Jeanne	Cité Verte					
LUNDI	19h30/20h30	GYM tonique	Jeanne	Cité Verte					
LUNDI	20h30/21h30	GYM bien être Pilates autrement	Jeanne	Cité Verte	VENDREDI	9h/10h	Stretching	Jérémy	Beauvilliers
					VENDREDI	10h/11h	Stretching	Jérémy	Beauvilliers
MARDI	9h/10h	Pilates	Nadia	Beauvilliers	VENDREDI	11h/12h	Pilates	Camille	Beauvilliers
MARDI	10h/11h	GYM tonique	Nadia	Beauvilliers	VENDREDI	12h/13h	GYM tonique	Camille	Beauvilliers
MARDI	11h00/12h00	Pilates	Philippe	Beauvilliers					
MARDI	12h00/13h00	Pilates	Philippe	Beauvilliers					
MARDI	13h15/14h	Aquagym	Tiago	Piscine					
MARDI	16h45/17h30	Aquagym	Gwendoline	Piscine	SAMEDI	9h/10h	Stretching	Julien	Beauvilliers
MARDI	18h/19h	Body Gym	Caroline	Les bruyères	SAMEDI	10h/11h	Step	Julien	Beauvilliers
MARDI	19h/20h	Body zen	Caroline	Les bruyères	SAMEDI	10h/10h45	Aqua-training	Gwendoline Tiago	Piscine
MARDI	20h/21h	Pilates	Philippe	Les bruyères	SAMEDI	10h45/11h30	Aqua-training	Gwendoline Tiago	Piscine
MARDI	21h/22h	Yoga	Philippe	Les bruyères	SAMEDI	11h/12h	Body Sculpt	Julien	Beauvilliers
MERCREDI	9h00/10h00	Pilates douceur	Nadia	Maison séniors					
MERCREDI	10h00/11h00	Pilates	Nadia	Maison séniors	DIMANCHE	1 / mois	Randonnée		Extérieur
MERCREDI	11h00/12h00	GYM Douce	Nadia	Maison séniors					
MERCREDI	10h00/12h00	Marche Nordique	Caroline	Extérieur					
MERCREDI	18h00/19h00	GYM tonique	Jeanne	Montaleau					
MERCREDI	19h00/20h00	GYM tonique	Jeanne	Montaleau					
MERCREDI	20h30/21h30	Zumba	Jeanne	Beauvilliers					

	Adresses des différents sites de Sucy				
	Beauvilliers	36 avenue du Fort	Bruyères	1 Avenue de la liberté	
	Maison des seniors : 1 rue des fontaines		montaleau : 29 rue Montaleau		
	Cité verte : 2 avenue G Pompidou		Piscine : 29 avenue du fort		