

SAISON 2025 -2026



Reprise des cours
le Lundi 1er Septembre

2025/2026

■ Espace Rielasingen-Worblingen, Avenue Saint Roch à Nogent/Seine
■ Espace Heude Maccagno, Place d'Armes (à côté de la Poste) à Nogent/Seine

	LUNDI	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
matinée		10h 1h STRETCH/ RELAXATION <i>Maureen</i>	10h 1h30 YOGA <i>Anne-Sophie</i>	10h 45 min GYM DOUCE <i>Maureen</i>	9h30 45 min BODY-SCULPT <i>Mégane</i>
				10h45 45 min MUSCULAIRE <i>Maureen</i>	10h15 45 min STRETCHING <i>Mégane</i>
soirée	18h15 1h YOGA <i>Anne-Sophie</i>				
	18h30 1h BODY-SCULPT <i>Mégane</i>	18h30 1h PILATES <i>Tiffany</i>		18h30 1h PILATES POSTURAL <i>Bastien</i>	
	19h30 1h STEP tout niveau <i>sem PAIRE Mégane</i>	19h30 45 min CARDIO <i>Tiffany</i>		19h30 1h BODY-SCULPT <i>sem PAIRE Bastien</i>	
	19h30 45 min STRETCHING <i>sem IMPAIRE Mégane</i>	20h15 30 min RELAXATION/ BIEN-ETRE <i>Tiffany</i>		19h30 1h CROSS TRAINING <i>sem IMPAIRE Bastien</i>	

Nous contacter par mail : mcmguelin@orange.fr ou tél : 06-60-59-07-21

Site internet : <https://sp-fitness.fr> - Page Facebook : ESPERANCE FITNESS NOGENT SUR SEINE

