

ANNEE 2023/2024

LUNDI SOIR	18H30-19H15	BODY SCULPT	Mégane	45mn	salle de Combat
semaine paire	19H15-20H15	STEP tout niveau	Mégane	1H00	salle de Combat
semaine impaire	19H15-20H00	STRETCHING	Mégane	45mn	salle de Combat
VENDREDI matin	9H30-10H15	BODY SCULPT	Mégane	45mn	salle de Combat
	10H15-11H00	STRETCHING	Mégane	45mn	salle de Combat
MARDI MATIN	10H00-11H00	STRETCH/relaxation	Maureen	1H00	salle de Combat
MARDI SOIR	18H30-19H15	TABATA/CARDIO STEP	Maureen	45mn	salle de Combat
	19H15-20H15	ZUMBA	Maureen	1H00	salle de Combat
JEUDI MATIN	10H00-10H45	GYM DOUCE	Maureen	45mn	salle de Combat
	10H45-11H30	MUSCULAIRE	Maureen	45mn	salle de Combat
MARDI SOIR	18H30-19H30	PILATES	Bastien	1H00	salle RW
	19H30-20H00	STRETCHING	Bastien	30 mn	salle RW
JEUDI Soir	18H30-19H30	PILATES POSTURAL	Bastien	1H00	salle de Combat
	19H30-20H30	BODY SCULPT/CROSS TRAINING	Bastien	1H00	salle de Combat
MERCREDI Matin	10H00-11H30	YOGA	Pauline	1H30	Heude Maccagno
LUNDI SOIR	18H15-19H15	YOGA	Philippe	1H00	Heude Maccagno

La salle de Combat se trouve rue du 8 mai 1945 derrière le collège - Nogent/Seine



2023/2024



3 Espaces différents pour le confort de vos séances

Une nouvelle Salle ■ **Salle de Combat, rue du 8 mai 1945 (derrière le collège) à Nogent/Seine**

■ Espace Heude Maccagno, Place d'Armes (à côté de la Poste) à Nogent/Seine

■ Espace Rielasingen-Worblingen, Avenue Saint Roch à Nogent/Seine

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
		10h	1h	10h Heude-Macc	1h30	10h	45 min	9h30	45 min
			STRETCH/ RELAXATION <i>Maureen</i>		YOGA <i>Pauline</i>		GYM DOUCE <i>Maureen</i>		BODY-SCULPT <i>Mégane</i>
						10h45	45 min	10h15	45 min
18h15 Heude-Macc	YOGA <i>Philippe</i>								
18h30	BODY-SCULPT <i>Mégane</i>	18h30	TABATA/ CARDIO STEP <i>Maureen</i>			18h30	PILATES POSTURAL <i>Bastien</i>		
19h15	STEP tout niveau <u>sem PAIRE</u> <i>Mégane</i>	19h15	ZUMBA <i>Maureen</i>			19h30	BODY-SCULPT / CROSS-TRAINING <i>Bastien</i>		
19h15	STRETCHING <u>sem IMPAIRE</u> <i>Mégane</i>	18h30 RW	PILATES <i>Bastien</i>						
		19h30 RW	STRETCHING <i>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

