

SAISON 2024 -2025



2024/2025

- 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 <b>STRETCH/RELAXATION</b> 1h <i>Maureen</i>	10h <b>YOGA</b> 1h30 <i>Anne-Sophie</i>	10h <b>GYM DOUCE</b> 45 min <i>Maureen</i>	9h30 <b>BODY-SCULPT</b> 45 min <i>Mégane</i>
				10h45 <b>MUSCULAIRE</b> 45 min <i>Maureen</i>	10h15 <b>STRETCHING</b> 45 min <i>Mégane</i>
soirée	18h15 <b>YOGA</b> 1h <i>Philippe</i>				
	18h30 <b>BODY-SCULPT</b> 1h <i>Mégane</i>	18h30 <b>TABATA</b> 45 min <i>sem PAIRE Maureen</i>		18h30 <b>PILATES POSTURAL</b> 1h <i>Bastien</i>	
	19h30 <b>STEP</b> tout niveau <i>sem PAIRE Mégane</i>	18h30 <b>RENFO STEP CARDIO</b> 45 min <i>sem IMPAIRE Maureen</i>		19h30 <b>BODY-SCULPT</b> 1h <i>sem PAIRE Bastien</i>	
	19h30 <b>STRETCHING</b> 45 min <i>sem IMPAIRE Mégane</i>	19h15 <b>ZUMBA</b> 1h <i>Maureen</i>		19h30 <b>CROSS TRAINING</b> 1h <i>sem IMPAIRE Bastien</i>	
		18h30 petite salle <b>PILATES</b> 1h <i>Tiffany</i>			
		19h30 petite salle <b>RELAXATION/BIEN-ETRE</b> 30 min <i>Tiffany</i>			

Nous contacter par mail : [momguelin@orange.fr](mailto:momguelin@orange.fr) ou tél : 06-60-59-07-21

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

