



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

