

Reprise des cours
le Mardi 1er Septembre

2026/2027

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

matinée		LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
														9h30-10h15		
														BODY-SCULPT		45 min
														10h15-11h		

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

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



Reprise des cours
le Mardi 1er Septembre

2026/2027

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

Durée des travaux estimée
à 1 trimestre

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
matinée		10h-11h STRETCH/RELAXATION <i>Maurice</i> 1h 10h-11h30 YOGA <i>Anne-Sophie</i> 1h30	10h-10h45 PILATES <i>Maurice</i> 45 min 10h45-11h30 CIRCUIT TRAINING <i>Maurice</i> 45 min	9h30-10h15 BODY-SCULPT <i>Mégane</i> 45 min 11h STRETCHING <i>Mégane</i> 45 min
soirée	18h-19h YOGA <i>Anne-Sophie</i> 1h 18h-19h BIEN-ÊTRE <i>Hélène</i> 1h 18h30-19h30 BODY-SCULPT <i>Mégane</i> 1h 19h30-20h30 STEP tout niveau <i>Mégane</i> 1h	18h30-19h15 PILATES <i>Tiffany</i> 1h15 19h45-20h45 CARDIO <i>sem PAIRE Tiffany</i> 1h ou 19h45-20h45 LIA <i>sem IMPAIRE Tiffany</i> 1h	18h30-19h30 PILATES POSTURAL <i>Bastien</i> 1h 19h30-20h30 BODY-SCULPT <i>sem PAIRE Bastien</i> 1h ou 19h30-20h30 CROSS TRAINING <i>sem IMPAIRE Bastien</i> 1h	

Horaires provisoires (durant période de travaux)