SAISON 2026 -2027

ESPERANCE FITNESS Nogent-sur-Seine

Reprise des cours le Mardi 1er Septembre

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

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

2026/2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
matinée		10h-11h — STRETCH/ RELAXATION (Maureen) — 1h	10h-11h30 Heude-Maccagno — YOGA (Anne-Sophie) — 1h30	10h-10h45 — PILATES (Maureen) — 45 min 10h45-11h30 — CIRCUIT TRAINING (Maureen) — 45 min	9h30-10h15 — BODY-SCULPT (Mégane) — 45 min 10h15-11h — STRETCHING (Mégane) — 45 min
soirée	18h-19h petite salle RW — BIEN-ÊTRE (Hélène) — 1h 18h15-19h15 Heude-Maccagno — YOGA (Anne-Sophie) — 1h 18h30-19h30 — BODY-SCULPT (Mégane) — 1h 19h30-20h30 — STEP tout niveau (Mégane) — 1h	18h30-19h45 — PILATES (Tiffany) — 1h15 19h45-20h45 — CARDIO sem PAIRE (Tiffany) — 1h ou 19h45-20h45 — LIA sem IMPAIRE (Tiffany) — 1h	ESPERANCE FITNESS Nogent-sur-Seine	18h30-19h30 — PILATES POSTURAL (Bastien) — 1h 19h30-20h30 — Mobilité BODY-SCULPT sem PAIRE (Bastien) — 1h ou 19h30-20h30 — Mobilité CROSS TRAINING sem IMPAIRE (Bastien) — 1h	

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

ESPERANCE FITNESS

ESPERANCE FITNESS Nogent-sur-Seine