

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 <i>Mégane</i>		
			10h-11h	STRETCH/ RELAXATION <i>Maureen</i>	1h	10h-11h30 Heude-Maccagno	YOGA <i>Anne-Sophie</i>	1h30	10h-10h45	PILATES <i>Maureen</i>	45 min	10h15-11h	STRETCHING <i>Mégane</i>	45 min		
soirée		18h-19h petite salle RW	BIEN-ÊTRE <i>Hélène</i>	1h												
		18h15-19h15 Heude-Maccagno	YOGA <i>Anne-Sophie</i>	1h												
		18h30-19h30	BODY-SCULPT <i>Mégane</i>	1h										18h30-19h45	PILATES <i>Tiffany</i>	1h15
		19h30-20h30	STEP tout niveau <i>Mégane</i>	1h										19h45-20h45	CARDIO <i>sem PAIRE Tiffany</i>	1h
														ou		
		19h45-20h45	LIA <i>sem IMPAIRE Tiffany</i>	1h												

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 Rielsinges-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

YOGA
déplacé
au JEUDI
durant
les
travaux

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
matinée		10h-11h STRETCH/RELAXATION Maurice	10h-11h30 YOGA Anne-Sophie	9h30-10h15 BODY-SCULPT Mégane 10h15-11h STRETCHING Mégane
soirée	18h-19h YOGA Anne-Sophie 18h30-19h30 BIEN-ÊTRE Hélène 18h30-19h30 BODY-SCULPT Mégane 19h30-20h30 STEP Mégane	18h30-19h30 PILATES Tiffany 19h45-20h45 CARDIO com. PAIRE Tiffany ou 19h45-20h45 LIA com. IMPAIRE Tiffany	18h30-19h30 PILATES POSTURAL Bastien 19h30-20h30 BODY-SCULPT com. PAIRE Bastien ou 19h30-20h30 CROSS TRAINING com. IMPAIRE Bastien	

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

