



## USSGV SANDILLON

### PLANNING DES COURS - SAISON 2025-2026

25 heures de cours par semaine - 11 animateurs  
des horaires variés qui permettent à chacun de trouver le cours qui lui correspond en fonction de ses objectifs, de sa forme physique et de ses envies

JOURS	HORAIRES	N° du cours	COURS	SALLES	ANIMATEURS
LUNDI	9h15-10h15	1	Renforcement musculaire postural	Salle tennis de table	Irina
	10h15-11h15	2	Rythmique ballons	Salle tennis de table	Irina
	18h15-19h15	3	Danse fusion	Salle des fêtes	Gemma
	18h30-19h30	4	Renforcement musculaire postural	Salle tennis de table	Wahid
	18h30-19h15	18	Pilates confirmés	Salle de danse	Delphine
	19h30-20h15	19	Pilates débutants	Salle de danse	Delphine
	19h30-20h30	5	Renforcement cardio	Salle tennis de table	Wahid
MARDI	9h15-10h15	6	Gym tonus	Salle tennis de table	Danielle
	10h30-11h30	7	Gym bien être	Salle tennis de table	Danielle
	17h45-18h45	8	Fitball 2	Salle tennis de table	Isabelle
	18h45-19h45	9	Taïso	Salle tennis de table	Isabelle
	20h00-21h00	20	Stretching postural	Salle de danse	Delphine
MERCREDI	9h00-10h00	10	Gym entretien	Salle tennis de table	Florence
	10h00-11h00	11	Etirements	Salle tennis de table	Florence
	18h30-19h30	21	Hatha yoga	Dojo	Emmanuelle
	19h00-20h00	12	Zumba	Salle des fêtes	Nathalie
	19h40-20h40	22	Hatha yoga	Dojo	Emmanuelle
	20h00-21h00	13	LIA	Salle des fêtes	Nathalie
JEUDI	9h30-10h30	14	Renfort dynamique	Salle tennis de table	Laurence
	10h30-11h30	25	Stretching/ pilates	Salle tennis de table	Laurence
	18h00-19h00	15	Renfo musculaire	Salle tennis de table	Lucie
	19h00-20h00	16	Cross training	Salle tennis de table	Lucie
	20h00-21h00	17	Cardio dance	Salle tennis de table	Lucie
VENDREDI	18h00-19h00	23	Hatha yoga Méditation	Salle de danse	Emmanuelle
	19h00-20h00	24	Hatha yoga Relaxation	Salle de danse	Emmanuelle

