

## PLANNING DES ACTIVITES 2025-2026 - ADULTES / SENIORS / ENFANTS

LUNDI 9 h 00 / 10 h 00 FITNESS Aline Intensité 3	MARDI 9 h 15 / 10 h 15 FITNESS Marie-Christine Intensité 2/3	MERCREDI 9 h 15 / 10 h 15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurence El Khilali Intensité 2/3	JEUDI 9 h 15 / 10 h 15 FITNESS Sabine Intensité 2	VENDREDI 9 h 15 / 10 h 15 Cardio renforcement musculaire Jackie	SAMEDI
10 h 15 / 11 h 15 FITNESS Aline Intensité 2	10 h 15 / 11 h 15 ACTI GYM SENIORS Marie-Christine Intensité 1/2	10 h 30 / 11 h 30 FITNESS Laurence El Khilali Intensité 1/2	10 h 30 / 11 h 30 FITNESS Isabelle Intensité 1	10 h 30 / 11 h 30 PILATES Jackie	
	13 h 30 / 14 h 30 Equilibre-Autonomie-Mémoire Marie-Christine à Auffargis	14 h 00 / 15 h 00 Enfants nés en 2017- 2018-2019 Jackie			
15 h 00 / 17 h 00 MARCHE NORDIQUE Jackie si 12 personnes minimum	14 h 45 / 15 h 45 Equilibre-Autonomie-Mémoire Marie-Christine à l'ex dojo Mairie Centre	15 h 00 / 16 h 00 Enfants nés en 2020 Jackie			
	15 h 45 / 16 h 45 Equilibre-Autonomie-Mémoire Marie-Christine à l'ex dojo Mairie Centre	16 h 00 / 17 h 00 Enfants nés en 2021 Anne	13 h 30 / 16 h 30 Randonnée Saint-Rémy L'honoré Jean-Luc RV parking foyer rural		
18 h 00 / 19 h 00 FITNESS Stéphanie Intensité 3	18 h 00 / 19 h 00 FITNESS Sabine Intensité 3	17 h 10 / 17 h 55 Enfants nés en 2022 Anne	18 h 00 / 19 h 00 PILATES Anne Intensité 2	17 h 30 / 18 h 30 YOGA DE GASQUET Laurence Lermurier	<b>SAISON 2025 - 2026</b>  Pendant les 2 semaines des vacances scolaires de Toussaint, Hiver et Printemps, suivant la disponibilité des animatrices : - 2 cours Fitness les mardis et jeudis 10 h 00 à 11 h 00 et 19 h 00 à 20 h 00 - 1 cours de Gym douce les mercredis 10 h 00 à 11 h 00  AGSE LES ESSARTS LE ROI Email : <a href="mailto:agsegym@gmail.com">agsegym@gmail.com</a>  Site : <a href="https://mcvm91.wixsite.com/agse-gym">https://mcvm91.wixsite.com/agse-gym</a>  CCS : 2 rue du Bois des Dames Accès par la rue Jean Ferrat ou la rue du Petit Pont
19 h 15 / 20 h 15 RENFO CARDIO Jackie Intensité 2/3	19 h 10 / 20 h 10 FITNESS Stéphanie Intensité 2		19 h 10 / 20 h 10 PILATES Anne Intensité 2		
20 h 20 / 21 h 20 BODY ZEN Jackie Intensité 1	19 h 00 / 20 h 00 RENFO Laurence El Khilali Intensité 2/3 à Saint-Rémy l'Honoré		20 h 15 / 21 h 15 CROSS TRAINING Marine Intensité 3		
	20 h 15 / 21 h 15 FITNESS Stéphanie Intensité 3				
	15 h 00 / 16 00 Activités Physiques Adaptées Laurence Lermurier Intensité 1			15 h 00 / 16 h 30 Activités Physiques Adaptées Laurence Lermurier Intensité 1	



Intensité 1  
Intensité 1/2  
Intensité 2

très modérée  
très modérée et modérée  
modérée

Intensité 2/3  
Intensité 3/2  
Intensité 3

soutenue et modérée  
soutenue