

Dojo Chabrat	Ecole des 4 coins	COSEC Léo Lagrange - Salle de danse	Ancienne Salle du Conseil Municipal	Ancienne Salle du Conseil Municipal	Salle de musculation
2 rue du Dr. Collé	2 Rue d'Arcachon	Bât. 335 (Faculté) Rue Pierre de Coubertin	Mairie de Bures sur Yvette	Mairie de Bures sur Yvette	Bât. 225 Rue André Ampère (Faculté)

PLANNING USBY GYM Adultes 2024/2025

Lundi	<i>Sandrine</i> 14h30 à 15h30 : Gymnastique douce déplacements 15h30 à 16h30 : Gymnastique douce Stretching	<i>Sandrine</i> 18h à 19h : Step +LIA 19h à 20h : Body Shape : Renforcement musculaire et cardio	<i>Baya</i> 18h30 à 19h50 : Gym Forme et santé 20h à 21h : Pilates	<i>Denis, Hervé</i> 18h à 19h30 : Tai-Chi-Chuan
Mardi	<i>Baya</i> 9h30 à 10h30 : Gym douce 10h30 à 11h30 : Gym douce		<i>Nathalie Mathieu</i> 17h à 18h : Gymnastique tonique 18h à 19h : Stretching-Respiration-Relaxation	
Mercredi	<i>Sandrine</i> 8h30 à 9h30 Pilates 9h30 à 10h30 Pilates 10h30 à 11h30 Gymnastique Forme et Santé			
Jeudi	<i>Baya</i> 9h à 10h : Gymnastique évolutive 10h à 11h : Gym douce	<i>Noémie</i> 18h à 19h : Circuit training 19h à 20h : Tabata, fractionné en musique accessible à tous.	<i>Pascale</i> 18h15 à 19h15 : Tonification 19h15 à 20h15 : Stretching et assouplissements	
Vendredi	<i>Noémie</i> 9h à 10h : Pilates 10h à 11h Stretching		<i>Michel</i> 18h à 19h30 : Tai-Chi-Chuan	
Samedi	<i>Sandrine</i> 9h45 à 11h45 : Musculation			

