

DYNAMIQUE GYM ERAGNY - PLANNING SAISON 2026 – 2027 - 14 septembre 2026 – 25 juin 2027

Lieux des cours :	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
COSEC La Cavée	8h45 - 9h45 Michela - Tonique	9h30-10h30 Valérie - Douce	9h00 - 10h00 Nathalie - Yoga		8h45 - 9h45 Michela - Tonique
Maison Associations	10h00 - 11h 00 Michela Gym douce entretien	10h30-11h30 Valérie - Douce	10h00 - 11h00 Nathalie - Pilates		10h - 11h Michela Gym bien vieillir équilibre
Maison de la Challe	11h 00- 12h00 Michela Gym douce entretien	11h30-12h30 Valérie - Douce	11h00-12h00 Nathalie- Pilates	10h30 - 11h30 Grégory - Etirements	11h - 12h Michela Gym bien vieillir équilibre
Educateurs Sportifs :	12h00 - 13h00 Michela Gym douce entretien	14h00 - 15h00 Hélène - Seniors	12h00 - 13h00 Nathalie - Yoga	11h30 - 12h30 Grégory - Etirements	
Hélène		15h00 - 16h00 Hélène - Chaises			13h45 - 14h45 Hélène - Chaises
Michela					14h45 - 15h45 Hélène - Seniors
Grégory					15h45 - 16h45 Hélène - Stretching
Valérie					
Nathalie					
					17h00 - 18h00 Valérie - Pilates Niv. 1 et débutant
	18h00 - 19h00 Nathalie Yoga	18h00 - 19h00 Michela - Tonique	18h00 - 19h00 Michela - Zumba Gold	18h00 - 19h00 Hélène - Tonique	18h00 - 19h00 Valérie - Pilates Niv. 1 et débutant
	19h00 - 20h00 Nathalie - Fit Danse	19h00 - 20h00 Michela - Zumba	19h00 - 20h00 Michela Cuisses Abdo Fessiers	19h00 - 20h00 Hélène - H.I.I.T	
	20h15-21h15 Grégory - Tonique		20h00 - 21h00 Grégory - Tonique		

Tél : 07 83 05 69 93

Mail :dynamique-gym@adgeragny.fr

Site internet :

<https://www.adgeragny.fr/>



INFO - Tout éducateur sportif peut, en cas d'empêchement et sans avis préalable, être remplacé par un autre éducateur diplômé pour une même discipline de gym.