



E.S.S. FORME

TOUTES LES INFOS TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur essformesucy.com OU 

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE >>>>



SCANNEZ MOI >>>>

HORAIRES DES COURS : SAISON 2023-2024

TAICHI • AQUAGYM • RENFORCEMENT MUSCULAIRE • PILATES • CARDIO-BOXING • STRETCHING • GYM POSTURALE

ATTENTION : * Prévoir son tapis

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi 2 fois par mois	
Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)						Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		PARC OMNISPORTS	
11h30 > 12h15	Marion (45min) RENFO MUSCULAIRE					12h30 > 13h30	Marion PILATES (1h)	11h30 > 12h15	Marion PILATES (45min)	15h30 > 16h30 Séances en plein air	
12h15 > 13h	Marion PILATES (45min)					Piscine de SUCY				Maitre KHIEN Duc TAICHI	
DOJO BEAUVILLIERS						13h15 > 14h	Tiago AQUAGYM (45min)				
16h > 17h	Maitre KHIEN Duc TAICHI* (1h)										
Gymnase MONTALEAU (salle de danse)											
18h > 19h	Marion CARDIO-BOXING (1h)										
19h > 19h15	Marion STRETCHING (15min)	Annexe du Centre de Loisirs (au Parc Omnisport)									
19h15 > 20h15	Marion PILATES (1h)	19h15 > 20h15	Marion PILATES* (1h)			Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)					
Annexe du Centre de Loisirs (au Parc Omnisport)				Annexe du Centre de Loisirs (au Parc Omnisport)		20h > 20h45	Marion (45min) GYM POSTURALE				
20h15 > 21h	Virgile STRETCHING* (45min)			20h30 > 21h15	Marion STRETCHING* (45min)						



E.S.S. FORME

TOUTES LES INFOS TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur essformesucy.com OU 

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE >>>>



SCANNEZ MOI >>>>

HORAIRES DES COURS : SAISON 2023-2024

FITNESS

ATTENTION : * Prévoir son tapis

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Annexe du Centre de Loisirs (au Parc Omnisport)		Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)		Annexe du Centre de Loisirs (au Parc Omnisport)		Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)		Gymnase MONTALEAU	
18h > 18h45	Virgile STEP (45min)					18h30 > 19h15	Marion (45min) CUISSES, ABDO, FESSIERS		
18h45 > 19h30	Virgile BODY SCULPT* (45min)	18h45 > 19h30	Virgile STEP (45min)	19h > 19h45	Marion BODY SCULPT* (45min)	19h15 > 20h	Marion CIRCUIT TRAINING (45min)	19h > 19h45	Chloé BODY SCULPT (45min)
19h30 > 20h15	Virgile TABATA (45min)	19h30 > 20h15	Virgile BODY SCULPT (45min)	19h45 > 20h30	Marion TABATA (45min)	20h > 20h45	Marion GYM POSTURALE (45min)	19h45 > 20h30	Chloé STEP (45min)
20h15 > 21h	Virgile STRETCHING* (45min)	20h15 > 21h	Virgile TABATA (45min)	20h30 > 21h15	Marion STRETCHING* (45min)	20h45 > 21h	Marion STRETCHING (15min)		



E.S.S. FORME

TOUTES LES INFOS TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur essformesucy.com OU 

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE >>>>



SCANNEZ MOI >>>>

HORAIRES DES COURS : SAISON 2023-2024

PRÉPARATION-PHYSIQUE • MUSCULATION • CIRCUIT WOD

Lundi		Mercredi		Vendredi	
		Patrick Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)			
18h > 21h	PRÉPARATION-PHYSIQUE / MUSCULATION	18h > 21h	PRÉPARATION-PHYSIQUE / MUSCULATION	18h > 21h	PRÉPARATION-PHYSIQUE / MUSCULATION
				20h > 21h	CIRCUIT WOD

ZUMBA ENFANTS

Jeudi	
Chloé à l'Espace Sportif du Rond d'Or	
18h > 19h	ZUMBA ENFANTS DE 6 À 12 ANS