



E.S.S. FORME

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

PRÉSIDENTE : Nathalie PETIT essformesucy@gmail.com



2021-2022

TAICHI • YOGA • AQUAGYM • RENFORCEMENT MUSCULAIRE • PILATES • CARDIO-BOXING

LES HORAIRES DES COURS

LES HORAIRES DES COURS								Calendrier à paraître en septembre
Lundi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi 2 fois par mois
Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		Piscine de SUCY		Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		PARC OMNISPORTS
11h30 > 12h15	Marion Renfo musculaire	9h30 > 10h15	Aquagym	12h30 > 13h30	Marion Pilates	11h30 > 12h15	Marion Pilates	Taichi Maitre KHIEN Duc
12h15 > 13h	Marion Pilates							15h30 > 16h30 Séances en plein air
DOJO BEAUVILLIERS								
16h > 17h	Taichi*	SUITE >>> Lundi						
Annexe du Centre de Loisirs		Gymnase MONTALEAU (salle de danse)						
18h15 > 19h15	Hélène Yoga	18h > 19h	Marion Cardio-Boxing					
19h15 > 20h15	Hélène Yoga	19h > 19h15	Stretching (15min)					
		19h15 > 20h15	Marion Pilates					



E.S.S. FORME

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

PRÉSIDENTE : Nathalie PETIT essformesucy@gmail.com



2021-2022

LES HORAIRES DES COURS DE FITNESS

Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Gymnase du PIPELÉ		Annexe du centre de loisirs		Gymnase du PIPELÉ		Gymnase MONTALEAU	
Virgile		Marion		Marion		Emilie	
18h45 > 19h30	Tabata	19h > 19h45	Body sculpt	18h30 > 19h15	Cuisses, abdo, fessiers	19h15 > 20h	Body sculpt
19h30 > 20h15	Body sculpt	19h45 > 20h30	Tabata	19h15 > 20h	Step	20h > 20h45	LIA / Step (cardio)
20h15 > 21h	Step	20h30 > 21h15	Stretching (45 min)	20h > 20h45	Body sculpt	20h45 > 21h	Stretching (15 min)
				20h45 > 21h	Stretching (15 min)		



E.S.S. FORME

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

PRÉSIDENTE : Nathalie PETIT essformesucy@gmail.com



2021-2022

PRÉPARATION-PHYSIQUE / MUSCULATION / CIRCUIT WOD

Lundi		Mercredi		Vendredi	
		Patrick Gymnase du PIPELÉ			
18h > 21h	Préparation-physique / Musculation	18h > 21h	Préparation-physique / Musculation	18h > 21h	Préparation-physique / Musculation
				20h > 21h	Circuit WOD

LES HORAIRES DES COURS ZUMBA ENFANTS

Jeudi	
Chloé à l'Espace Sportif du Rond d'Or	
17h > 18h	Zumba enfants 7/9 ans
18h > 19h	Zumba enfants 10/13 ans