



E.S.S. Forme

INFORMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur essformesucy.com + message via MON CLUB

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE

SCANNEZ MOI >>>>



HORAIRES DES COURS : SAISON SAISON 2025-2026

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

ATTENTION : CHAUSSURE PROPRE POUR TOUTES LES DISCIPLINES EN SALLE + * Prévoir son tapis

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Gymnase de la Cité Verte (salle de danse)						Gymnase de la Cité Verte (salle de danse)		Gymnase de la Cité Verte (salle de danse)	
11h30 > 12h15	Marion RENFO MUSCULAIRE (45min)					12h30 > 13h30	Marion PILATES (1h)	11h30 > 12h15	Marion PILATES (45min)
12h15 > 13h	Marion PILATES (45min)					Piscine de Sucs		12h15 > 13h	Marion RENFO MUSCULAIRE (45min)
						13h15 > 14h	Tiago AQUAGYM (45min)		
Centre de Loisirs / Aéré (au Parc Omnisport - Côté Stade)		Centre de Loisirs / Aéré (au Parc Omnisport - Côté Stade)							
18h > 19h	Marion CARDIO-BOXING (1h)	19h15 > 20h15	Marion PILATES* (1h)						
19h > 19h15	Marion STRETCHING (15min)	20h15 > 20h45	Marion SOPHROLOGIE* (30min)						
19h15 > 20h15	Marion PILATES (1h)	Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)		Centre de Loisirs / Aéré (au Parc Omnisport - Côté Stade)		Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)			
		20h15 > 21h	Chloé ZUMBA (45min)	20h30 > 21h15	Marion STRETCHING* (45min)	20h > 20h45	Marion GYM POSTURALE (45min)		



E.S.S. Forme

INFORMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur essformesucy.com + message via MON CLUB

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE

SCANNEZ MOI >>>>



HORAIRES DES COURS : SAISON 2025-2026

FITNESS AU CHOIX 1 JOUR, 2 JOURS OU ILLIMITÉ

ATTENTION : CHAUSSURE PROPRE POUR TOUTES LES DISCIPLINES EN SALLE + * Prévoir son tapis

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Centre de Loisirs / Aéré (au Parc Omnisport - Côté Stade)		Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)		Centre de Loisirs / Aéré (au Parc Omnisport-Stade)		Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)		Centre de Loisirs / Aéré (au Parc Omnisport - Côté Stade)	
ATTENTION CRÉNEAUX DE 1H POUR LES LUNDIS						18h30 > 19h15	Marion CUISSSES, ABDO, FESSIERS (45min)		
18h > 19h	Adrien CUISSSES, ABDO, FESSIERS* (1h)	18h45 > 19h30	Chloé STEP (45min)	19h > 19h45	Marion BODY SCULPT* (45min)	19h15 > 20h	Marion CIRCUIT TRAINING (45min)	19h > 19h45	Chloé BODY SCULPT (45min)
19h > 20h	Adrien CIRCUIT TRAINING (1h)	19h30 > 20h15	Chloé BODY SCULPT (45min)	19h45 > 20h30	Marion TABATA (45min)	20h > 20h45	Marion GYM POSTURALE (45min)	19h45 > 20h30	Chloé STEP (45min)
20h > 21h	Adrien BODY SCULPT* (1h)	20h15 > 21h	Chloé ZUMBA (45min)	20h30 > 21h15	Marion STRETCHING* (45min)	20h45 > 21h	Marion STRETCHING (15min)		



E.S.S. Forme

INFORMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNEE sur essformesucy.com + message via MON CLUB

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE

SCANNEZ MOI >>>>



HORAIRES DES COURS : SAISON 2025-2026

PRÉPARATION-PHYSIQUE • MUSCULATION • CIRCUIT WOD

ATTENTION : CHAUSSURE PROPRE POUR TOUTES LES DISCIPLINES EN SALLE

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 (au choix 1 séance dans la semaine)	20h > 21h	CIRCUIT WOD (au choix 1 séance dans la semaine)	20h > 21h	CIRCUIT WOD (au choix 1 séance dans la semaine)