



E.S.S. Forme

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

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesyucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE



HORAIRES DES COURS : SAISON 2024-2025

SCANNEZ MOI >>>>

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		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		12h15 > 13h	Marion (45min) RENFO MUSCULAIRE	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)					
		Gymnase du Piple (à côté du Lycée C. Colomb)		Annexe du Centre de Loisirs (au Parc Omnisport)		20h > 20h45	Marion (45min) GYM POSTURALE				
		20h15 > 21h	Chloé ZUMBA (45min)	20h30 > 21h15	Marion STRETCHING* (45min)						



E.S.S. Forme

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

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesyucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE



HORAIRES DES COURS : SAISON 2024-2025

SCANNEZ MOI >>>>

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			
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			
ATTENTION CRÉNEAUX DE 1H POUR LES LUNDIS											
18h > 19h	Adrien CUISSES, 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 essformesyucy.com + message via MON CLUB

PRÉSIDENTE
Nathalie PETIT > essformesyucy@gmail.com

INSCRIPTION EN LIGNE



HORAIRES DES COURS : SAISON 2024-2025

SCANNEZ MOI >>>>

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)