



E.S.S. FORME

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

PRÉSIDENTE : Nathalie PETIT essformesucy@gmail.com



2022 - 2023

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

LES HORAIRES DES COURS

Lundi						Jeudi		Vendredi		Calendrier à paraître en septembre
Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		Gymnase MONTALEAU (salle de danse)		Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		Gymnase de la CITÉ VERTE (salle de danse)		Samedi 2 fois par mois		PARC OMNISPORTS
11h30 > 12h15	Marion Renfo musculaire	18h > 19h	Marion Cardio-Boxing	12h30 > 13h30	Marion Pilates	11h30 > 12h15	Marion Pilates	Taichi Maitre KHIEN Duc		
12h15 > 13h	Marion Pilates	19h > 19h15	Stretching (15min)	Piscine de SUCY				15h30 > 16h30 Séances en plein air		
		19h15 > 20h15	Marion Pilates	13h15 > 14h00	Aquagym					
DOJO BEAUVILLIERS										
16h > 17h	Taichi*			Mercredi						
Annexe du Centre de Loisirs				Annexe au centre de loisirs						
18h15 > 19h15	Hélène Yoga*			20h30 > 21h15	Marion Stretching* (45 min)					
19h15 > 20h15	Hélène Yoga*									

* Prévoir son tapis



E.S.S. FORME

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

PRÉSIDENTE : Nathalie PETIT essformesucy@gmail.com



2022 - 2023

LES HORAIRES DES COURS DE FITNESS

Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Gymnase du PIPELÉ		Annexe au centre de loisirs		Gymnase du PIPELÉ		Gymnase MONTALEAU	
Virgile		Marion		Marion		Emilie	
18h45 > 19h30	Step	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	Tabata	20h30 > 21h15	Stretching* (45 min)	20h > 20h45	Body sculpt	20h45 > 21h	Stretching (15 min)
				* Prévoir son tapis	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



2022 - 2023

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