PLANNING HEBDOMADAIRE DES COURS SPORTIFS 2026-2027*

LUNDI	MERCREDI Salle Anne Franck	MERCREDI Tribunal	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
👴 **18h00-19h00** **Cours Seniors** 📍 Salle Anne Frank 👤 Joachim 💪 **19h00-20h00** **Renfo musculaire** 📍 Salle Anne Frank 👤 Joachim 🔥 **20h00-21h00** **Bootcamp** 📍 Salle Anne Frank 👤 Joachim 🏋️ **21h00-22h00** **Musculation** 📍 Salle muscu Rigoulot 👤 Nathan	👥 **19h00-20h00** **Cours Jeunes** 📍 Salle Anne Frank 👤 Elodie 🤸 **20h00-21h00** **Pilates** 📍 Salle Anne Frank 👤 Elodie ⛹️ **21h00-22h00** **HIIT** 📍 Salle Anne Frank 👤 Nathan	🤸 **18h00-19h00** **Pilates** 📍 Tribunal 👤 Joachim 💪 **19h00-20h00** **Circuit Training / Renfo** 📍 Tribunal 👤 Joachim 🎵 **20h30-21h30** **STEP** 📍 Tribunal 👤 Xavier	❤️ **14h00-15h45** **Sport Santé** 📍 Tribunal 👤 Isabelle 💪 **16h00-17h00** **Renfo musculaire Seniors** 📍 Dojo 👤 Isabelle 🤸 **17h00-18h00** **Pilates Seniors** 📍 Dojo 👤 Isabelle 🎵 **18h30-19h30** **Zumba** 📍 Gymnase Courtand 👤 Elodie	🤸 **18h00-19h00** **Pilates** 📍 Anne Frank 👤 Nathan 💪 **19h00-20h00** **Circuit Training/Renfo musculaire/Abdos** 📍 Anne Frank 👤 Nathan 🔥 **20h00-21h00** **Renforcement Pound** 📍 Anne Frank 👤 Lucie 🎵 **21h00-22h00** **Zumba** 📍 Anne Frank 👤 Lucie	💪 **09h00-10h30** **Circuit Training/ Abdos fessiers** 📍 Gymnase André Nicolas 👤 Xavier

* Planning sous réserves de modifications

Salle de musculation Rigoulot, Dojo & Gymnase André Nicolas : Parc des Sports Langrenay, 25 Rue Léontine Sohier, 91160 Longjumeau
Salle Anne Franck : 5 rue Daniel Mayer, 91160 Longjumeau
Tribunal : 11 Av. du Maréchal Leclerc, 91160 Longjumeau
Gymnase Courtand : 14 Chemin des Ajoncs, 91160 Longjumeau

📞 **Renseignements et inscriptions : +33 6 77 00 71 89 – pol.gv91@orange.fr - https://polgvfitness.kalisport.com/**