



# Planning 2024-2025\*



CONTACT AU 01 48 92 42 60

O.M.S SAISON 2024/2025 DU 23 SEPTEMBRE 2024 AU 20 JUIN 2025

JOURS	HEURES	COURS	AGES	NIVEAUX	PROFS	LIEUX*
LUNDI	1 9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants	J-PHILIPPE	Podt salle de GR
	2 10h30/11h15	<b>Stretching</b>	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	Jules Ferry
	3 10h00/11h15	<b>Yoga Pilates Swissball</b>	18 ans et +	tous niveaux		
	4 11h15/12h00	Pilates (renforcement musculaire )	18 ans et +	tous niveaux	MATHILDE	Salle de danse**
	5 12h15/13h15	<b>Yoga</b>	18 ans et +	tous niveaux		
	6 11h30/12h15	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	tous niveaux	J-PHILIPPE	Salle de danse**
	7 12h15/13h00	Fitness	18 ans et +	tous niveaux		
	8 17h15/18h00	Dance Kids	6/8 ans	tous niveaux	Marine	Jules Ferry
	9 18h00/19h00	Danse juniors	9/11 ans	tous niveaux		
	10 19h00/20h00	Dance Ados	12/15 ans	tous niveaux		
	11 20h00/21h00	Danse Moderne	15 ans et +	tous niveaux	MURIEL	PODT
	12 19h00/19h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux		
	13 20h00/20h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux	J-PHILIPPE	Terray
	14 19h15/20h30	Step débutant et Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants		
	15 09h45/11h15	Yoga / méditation	18 ans et +	tous niveaux	MORADIA	Grignon salle P2
	16 17h30/18h30	Sophrologie / Yoga Nidra	18 ans et +	tous niveaux	ANNE PERON	Jules Ferry
	17 18h30/19h45	Yoga et Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux		
	18 19h45/21h00	Yoga / méditation	18 ans et +	tous niveaux		
	19 19h00/19h45	Fitness cardio attack (dépenser, brûler des calories, tonifier et renforcer la masse musculaire)	18 ans et +	débutants	Marie Thérèse	Grignon salle P2
	20 19h45/20h30	Pilates flow	18 ans et +	débutants		
	21 20h30/21h15	Yoga flow	18 ans et +	débutants	SONIA	Jules Ferry
22 11h30/12h30	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires			
23 12h30/13h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	SONIA	TERRAY	
24 18h30/19h15	Fitness	18 ans et +	tous niveaux			
25 19h15/20h00	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux	MORADIA	Podt salle de danse**	
26 20h00/21h00	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires			
27 18h45/19h30	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants	ALEXANDRA	J. Moulin	
28 19h30/20h15	HIIT ( High Intensity Interval Training)	18 ans et +	tous niveaux			
29 20h15/21h00	Circuit Training	15 ans et +	tous niveaux	MATHILDE	Jules Ferry	
30 20h15/21h00	Zumba	15 ans et +	tous niveaux			
31 19h00/20h00	Yoga	18 ans et +	tous niveaux	JUSTINE	Podt salle de danse**	
32 20h00/21h00	Yin Yoga /méditation	18 ans et +	tous niveaux			
33 12h45/13h30	Initiation à la danse (Classique, Modern Jazz...)	5/7 ans	débutants	MURIEL	Grignon salle P1	
34 18h45/19h30	Energie Dance	+15 ans	débutants			
35 19h30/20h15	Pilates yoga FUSION.	18 ans et +	débutants	SONIA	Jules Ferry	
36 20h15/21h00	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants			
37 17h45/18h45	Modern jazz	9/11 ans	tous niveaux	J-PHILIPPE	Terray	
38 18h45/19h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux			
39 19h30/20h15	<b>Pilates</b>	18 ans et +	Debutant	ANNE SULTAN	Jules Ferry	
40 19h15/20h00	Step confirmés	18 ans et +	intermédiaires			
41 20h00/20h45	Musculation (body barre)	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	Jules Ferry	
42 20h45/21h30	PPG (Préparation Physique Générale)	18 ans et +	tous niveaux			
43 18h30/19h30	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	J-PHILIPPE	Podt salle de danse**	
44 19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux			
45 20h15/21h15	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	J-PHILIPPE	PODT	
46 9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants			
47 12h15/13h00	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum	18 ans et +	débutants	ANNE PERON	Jules Ferry	
48 10h00/11h15	Yoga & relaxation / Yoga sur chaise	18 ans et +	tous niveaux			
49 11h15/12h15	Pilates (renforcement musculaire )	18 ans et +	tous niveaux	J-PHILIPPE	Podt* Podt salle de danse**	
50 12h15/13h15	Yoga Mixte (yoga nidra, yin yoga, yoga du rire, ...)	18 ans et +	tous niveaux			
51 19h00/19h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum	18 ans et +	débutants	Marie Thérèse	PODT	
52 19h00/19h45	Fitness cardio combat (cardio boxe)	18 ans et +	débutants			
53 20h00/20h45	<b>Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum</b>	18 ans et +	tous niveaux	JUSTINE	J. Moulin	
54 20h15/21h00	Zumba	15 ans et +	tous niveaux			
55 18h30/19h30	Gym Forme	18 ans et +	tous niveaux	SONIA	Terray	
56 19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux			
57 20h15/21h00	Stretching	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	Jules Ferry	
58 17h45/18h30	<b>Sophrologie/stretching</b>	18 ans et +	tous niveaux			
59 18h30/19h30	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	ANNE SULTAN	Jules Ferry	
60 19h30/20h15	Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux			
61 20h15/21h15	Yoga/Méditation	19 ans et +	tous niveaux	SONIA	Jules Ferry	
62 11h45/12h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux			
63 12h30/13h15	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux	J-PHILIPPE	PODT	
64 19h30/20h15	<b>Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum</b>	18 ans et +	débutants			
65 19h00/20h00	Street Jazz	15 ans et +	intermédiaires	Marine	la hall des sports	
66 20h00/21h30	<b>Heels Dance &amp; Danse Cabaret (danse en talons)</b>	18 ans et +	intermédiaires			
67 17h30/18h30	Gym relax et méditation	18 ans et +	tous niveaux	DENICE	Grignon 1	
68 18h30/20h	Gym douce et détente	18 ans et +	tous niveaux			
69 19h00/20h15	<b>Pilates/stretching</b>	18 ans et +	tous niveaux	SAID	Grignon 2	
SAMEDI	70 10h00/10h45	<b>Eveil corporel</b>	3/4ans	débutants	Marine	Podt salle de danse**
	71 10h45/11h30	<b>Eveil corporel</b>	5/6ans	débutants		
	72 10h00/10h45	Eveil corporel	3/4ans	débutants	ALEXANDRA	Jules Ferry
	73 10h45/11h30	Eveil corporel	5/6ans	débutants		
	74 11h30/12h15	Gym relax Kids (Exercice de respiration, de posture de yoga, de méditation, de sophrologie)	8/11ans	débutants	ANNE SULTAN	Grignon salle P2
	75 10h00/11h00	Pilates	18 ans et +	tous niveaux		
	76 11h00/12h00	Yoga	18 ans et +	tous niveaux		

\*sous réserve des conditions sanitaires, la disponibilité des professeurs et la mise à disposition des équipements, ce Planning est susceptible d'être modifié