

| Activités | Lieu | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--------------|--|
| Aquagym (1) | Centre aquatique | | | | | 9h-10h 10h - 11h 11h - 12 h |
| Barre Au Sol (2) | Gymnase Lakanal | | 8h45 - 9h45 10h45 - 11h45 | | | |
| Country | Complexe Sportif Georges Gosnat | | | | | 17h - 18h (D) 18 h - 19 h (C) |
| | Gymnase Henri Wallon | 19 h à 20 h | | | | |
| Danses De Couple / Latines Et Standard | Maison De La Vie Associative | | 10h30 - 11h30 (I) | 9h30 - 10h30 (C) 10h30 - 11h30 (D) | | |
| Gym D'entretien | Complexe Sportif Georges Gosnat | 8h30 - 9h30 | | | | |
| | | 10h30 - 11h30 | | | | |
| | Stade Gabriel Péri | 9h45 - 10h45 | | | | |
| Jeux de Sociétés | Siège du club de l'ESV | | 14h - 16h30 | | | |
| Renforcement Musculaire | Complexe Sportif Georges Gosnat | | 9h30 - 10h30 | | | 9h - 10h |
| Stretching / Renforcement Musculaire | Complexe Sportif Georges Gosnat | | 10h30 - 11h30 | | | 10h - 11h |
| Gym Douce | Complexe Sportif Georges Gosnat | | 11h30 - 12h30 | | | |
| | Gymnase Lakanal | 14 h - 15 h | | | | |
| Pilates | Gymnase Lakanal | 15h - 16 h | | | | |
| Randonnées (2 groupes distincts) | | | | | À la Journée | |
| Stretching / Etirement / Assouplissement | Stage Gabriel Péri | 8h45 - 9h45 10h45 - 11h45 | | | | |
| | Gymnase Lakanal | | 9h45 - 10h45 | | | |
| | Complexe Sportif Georges Gosnat | 9h30 - 10h30 | | | | |
| Ping Pong | Palais des Sports Maurice Thorez | 17h - 19 h | | | | 17h - 19 h |
| Tai Chi | Palais des Sports Maurice Thorez | 12h - 13h30 | | | | |
| Yoga | Gymnase Lakanal | | | | | 8h30 - 9h30 9h40 - 10h40 10h50 - 11h50 |