

**Planning cours collectifs E.S.V. section SPORT GYM PLAISIR**

**Reprise à partir du 15/09/2025**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) PILATES / Gwénaëlle Début : 22/09/2025	12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) MODERN'JAZZ / Gwénaëlle Début : 23/09/2025	12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) GYM d'ENTRETIEN/ Françoise	12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) BODY ZEN / Abdellatif	12h15 - 13h15 M. Thorez (Poly) GYM d'ENTRETIEN / Eléonore	Dates des cours à consulter sur Facebook et le site de la section
14h00 - 15h00 Gosnat (Poly combat) BODY ZEN / Abdellatif	14h00 - 15h00 Gosnat (Salle de danse) YOGA / Philippe B.		14h00 - 15h00 Gosnat (Salle de danse) GYM d'ENTRETIEN / Brigitte	12h15 - 13h15 M. Thorez (PS) STRETCHING / Françoise	
19h00- 20h00 (places limitées) 20h00- 21h00 (places limitées) Bassin Joliot Curie AQUAGYM / Cloé		18h30 - 19h30 Port à l'anglais PILATES (Flexibility-Tonicity) Gwénaëlle Début : 24/09/2025 19h30 - 20h30 Port à l'anglais STRETCHING / Gwénaëlle Début : 24/09/2025	17h-18h / 18h-19h / 20h-21h Centre aquatique 8 mai AQUAGYM / Elisabeth	18h00 - 20h30 Complexe Arrighi Salle MUSCULATION (Accès libre) 19h00 - 20h00 Complexe Arrighi RENFORCEMENT MUSCULAIRE Gérard (début activité 07/10/2024)	13h30 - 14h30 M.Thorez (PS) CIRCUIT TRAINING Eléonore (voir dates ci-dessous) Cours le 20.09 Cours le 04.10 Cours le 08.11 Cours le 06.12 BARRE AU SOL Eléonore (voir dates ci-dessous) Cours le 18.10 Cours le 22.11 Cours le 20.12
19h00 - 19h30 M.Thorez (Poly) AEROBIC (L.I.A.) débutants /Abdellatif 19h30 - 20h30 M.Thorez (Poly) AEROBIC (L.I.A.) Intermédiaires/Abdellatif		18h30 - 19h30 M. Thorez (Poly) RENFORCEMENT MUSCULAIRE Abdellatif 19h30 - 20h00 M. Thorez (PS) STEP (Débutants) / Abdellatif 20h00 - 21h00 M. Thorez (PS) STEP (Intermédiaires) / Abdellatif	19h00 - 20h15 Gosnat (Salle de danse) ZEN RENFO Eléonore 20h15 - 21h30 Gosnat (Salle de danse) DANSES MODERNES (Inspiration monde) / Eléonore	19h15 - 20h30 Gosnat (Salle de danse) RENFORCEMENT MUSCULAIRE Laurence	14h00 - 15h00 M.Thorez (PS) ZUMBA Marie-Christine (voir dates ci-dessous) Cours le 27.09 Cours le 11.10 Cours le 15.11 Cours le 13.12
19h30 - 21h00 Gosnat (Salle de danse) JAZZ CONTEMPORAIN / Christine (Tous niveaux) Début : 22/09/2025	19h00 - 20h15 M. Thorez (Poly) ZUMBA Marie-Christine 20h15 - 21h30 M. Thorez (Poly) LINE DANCE / Kadidiatou	19h30 - 20h15 M. Thorez (Poly) CARDIO BOXE ET DANCE BOXE Eléonore 20h15 - 21h00 M.Thorez (Poly) ZEN RENFO / Eléonore 21h00 - 21h30 M.Thorez (Poly) STRETCHING / Eléonore	19h30 - 20h30 M. Thorez (Poly) GYM d'ENTRETIEN/ Nathalie	19h45 - 21h M. Thorez (PS) ZUMBA / Marie-Christine à compter du 09 janvier 2026	
20h30 - 22h00 M. Thorez (Poly) COUNTRY/ Kadidiatou		20h00 - 21h00 Lakanal CLAQUETTES (US) / Christine (Confirmées) Début : 24/09/2025 21h00 - 22h00 Lakanal CLAQUETTES (US) / Christine (Intermédiaires) Début : 24/09/2025			
21h00 - 22h00 M. Thorez (PS) YOGA / Philippe B.					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI



**Pour adhérer**  
- Remplir bulletin inscription  
- Certificat médical (si 1<sup>ère</sup> inscription)  
- Règlement cotisation annuelle (espèces-chèque-chèque ANCV)

**Tarifs :**  
230 € pour les vitriots  
250 € pour les non-vitriots  
190 € pour les 15-17 ans  
(Payable en 4 fois)

**GYMNASES de Vitry :**  
Complexe sportif Arrighi  
Gosnat  
Henri Wallon  
Lakanal  
Palais des Sports (M.Thorez)  
Port à L'anglais

**Adresse**  
Rue Ampère  
4 Av. du Colonel Fabien  
99 Rue Louise Aglaé Crette  
11 Rue Lakanal  
12 Av. Henri Barbusse  
22 Rue Charles Fourier

PERMANENCE INSCRIPTION au siège du club 17-19 allée du Coteau :

Mercredi 17h-19h et Jeudi 18h-20h du 10.09.2025 au 16.10.2025