

LIEUX DE PRATIQUE

COSEC

GYMNASSE DE LA GARE

ECOLE DES BUTTES BLANCHES

GYMNASSE DES BEAUREGARDS

RYTHME

⚡⚡⚡ ÉLEVÉ (avec impact)

⚡⚡ MODÉRÉ (sans impact)

⚡ DOUX (sans impact)

semaine type | hors vacances et jours fériés

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



MATIN

9:00 - 10:00

VITALITÉ ⚡⚡⚡

Giuseppe

COSEC

9:30 - 10:30

VITALITÉ ⚡⚡⚡

Matthieu

GARE

10:00 - 11:00

FORME & ÉQUILIBRE ⚡⚡

Giuseppe

COSEC

10:30 - 11:30

MOBILITÉ DOUCE ⚡

Matthieu

GARE

11:00 - 12:00

STRETCHING ⚡

Giuseppe

COSEC

8:30 | Rdv Gare d'Herblay
Le 1er mardi du mois

RANDONNÉE A LA JOURNÉE

Covoiturage avec inscription auprès des animateurs

9:15 - 10:15

VITALITÉ ⚡⚡⚡

Lassana

GARE

9:00 - 10:00

VITALITÉ ⚡⚡⚡

Matthieu

COSEC

10:00 - 11:00

FORME & ÉQUILIBRE ⚡⚡

Matthieu

COSEC

11:00 - 12:00

MOBILITÉ DOUCE ⚡

Matthieu

COSEC

9:00 - 10:00

GYM TONIQUE ⚡⚡⚡

Nathalie

COSEC

10:00 - 11:00

FORME & ÉQUILIBRE ⚡⚡

Nathalie

COSEC

11:00 - 12:00

MULTI - ACTIVITÉS ⚡⚡

Nathalie

COSEC

9:00 - 10:00

GYM TONIQUE ⚡⚡⚡

Hélène

COSEC



APRÈS-MIDI

17:45 - 18:45

GYM TONIQUE ⚡⚡⚡

Hélène

COSEC

18:20 - 19:20

VITALITÉ ⚡⚡⚡

Jabbar

B. BLANCHES

19:20 - 20:20

GYM POSTURALE ⚡

Jabbar

B. BLANCHES

15:15 - 16:15

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Matthieu

BEAUREGARDS

16:30 - 17:30

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Matthieu

BEAUREGARDS

13:30 ou 14:00

Rdv selon le planning

Tous les jeudis

RANDONNÉE

2 groupes
(10 km et 13 km)

17:30 - 18:30

VITALITÉ ⚡⚡⚡

Lassana

COSEC

18:30 - 19:30

PILATES ⚡

Lassana

COSEC

18:30 - 19:30

MOBILITÉ DOUCE ⚡

Jabbar

B. BLANCHES

19:30 - 20:30

CARDIO RENFO TABATA ⚡⚡⚡

Jabbar

B. BLANCHES

VOUS VOULEZ ESSAYER UN COURS ?
NOUS POSER UNE QUESTION ?
EN SAVOIR PLUS ?

CONTACTEZ-NOUS

AHSVR.HERBLAY@GMAIL.COM

06 88 07 02 13

AHSVR.FR OU SCANNEZ LE QR CODE

