



BUSSY FITNESS 2024 – 2025

| Jours | Horaires | Lieux | Salles | Entraîneurs | Spécialité |
|--|---------------|---|-----------------|-------------|-----------------------------------|
| <i>COURS DE FITNESS (forfait fitness*)</i> | | | | | |
| Lundi | 10h30-11h45 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°2 | Adélaïde | SENIOR |
| | 20h30 – 21h00 | GYMNASSE FLESSEL 15, BD DES 100 ARPENTS | Salle de Combat | Alan | POUND (nouvelle activité FITNESS) |
| | 21h00 – 22h00 | GYMNASSE FLESSEL 15, BD DES 100 ARPENTS | Salle de Combat | | STEP |
| Mardi | 09h30 – 10h45 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°2 | Alan | CAF |
| | 19h00– 20h15 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°3 | Stéphanie | CARDIO TRAINING / CAF |
| | 20h15– 21h30 | MAURICE KOEHL Cour de la rivière | Salle des fêtes | Doudou | ZUMBA AFRO |
| Mercredi | 18h30 – 19h30 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°6 | Adélaïde | TOTAL BODY |
| | 20h30 – 21h45 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°5 | Sonia | CIRCUIT TRAINING |
| Jeudi | 10h30-11h45 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°2 | Adélaïde | SENIOR |
| | 20h30 – 21h45 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°2 | Doudou | ZUMBA |
| Vendredi | 09h30 – 10h45 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°2 | Agathe | BODYSULPT |
| Samedi | 09h45 – 11h00 | GYMNASSE JAZY Rue du Cimetière | Grande Salle | Alan | STRONG by NATION / CAF |
| | 11h00 – 12h15 | GYMNASSE JAZY Rue du Cimetière | Grande Salle | Alan | ZUMBA |
| <i>Créneaux « Méthode PILATES » et YOGA (forfait spécial)</i> | | | | | |
| Samedi | 10h00 – 11h00 | La ROCADE 24 Rocade de la Croix St Georges | Salle de danse | Stéphanie | Pilates 1 |
| Mercredi | 19h30 - 20h30 | METISS'AGES 16, rue Jean Monnet | Salle N°6 | Adélaïde | Pilates 2 |
| Lundi | 19h00 – 20h00 | La ROCADE 24 Rocade de la Croix Saint Georges | Salle de danse | Ketty | Yoga (Vinyasa) |

* LES COURS DE ZUMBA SONT COMPRIS DANS LE FORFAIT FITNESS