



# BUSSY FITNESS 2024 – 2025

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

**\* LES COURS DE ZUMBA SONT COMPRIS DANS LE FORFAIT FITNESS**