



Association Sport & Form'

Saison 2026-2027

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
9h00	Gym-Bébés Morgane	9h00	Gymnastique Sabine			9h00	Gymnastique Morgane	9h15	Body Zen* Morgane <u>Nouveau cours</u>
10h00	Stretching* Morgane	10h00	Gymnastique Sabine	10h00	Sophro Relaxation Nathalie**	10h00	Gymnastique Morgane	10h00	Sophro Relaxation Nathalie**
10h30	Gym avec chaise Sabine	11h00	Pilates Sabine			11h00	Stretching Morgane		
14h00	Gym Séniors Danielle			18h00	Pilates Benjamin	14h30	Gymnastique Jordan	14h00	Gym avec chaise Sabine
15h00	Stretching Danielle	18h00	Gymnastique Sabine	19h00	Pilates Benjamin				
19h	Zumba Fitness Laure	18h00	Sophro Relaxation Nathalie	20h15	Yogalates* Benjamin	18h30	Gymnastique*** Jordan		
20h	Zumba Step Laure	19h00	Stretching Sabine	20h10	Zumba Fitness Laure	19h30	X'Trem Fitness*** Jordan		

Salle Afrique (parquet) *Salle Océanie (dojo) ** Salle des Paviolles *Espace du Marais**

Randonnée pédestre un jeudi, un samedi et deux mercredis par mois pour tous.

Mail : asfstandre@gmail.com Site Internet : www.asfstandre.com