



# SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2026-27

## PLANNING PREVISIONNEL

Salle Marcelle Tassencourt - 7 bis rue Pierre Lescot

Ecole Fleury - 4 rue Richard Mique

### Niveaux des cours

1- débutant, intensité modérée

2- intermédiaire, recherche de progression

3 - avancé, intensité élevée

| Salle Marcelle Tassencourt - Clagny | Jours    | Heures        | Catégorie                                 | #      | Libellé cours                 | Animateurs | Lieu |
|-------------------------------------|----------|---------------|-------------------------------------------|--------|-------------------------------|------------|------|
|                                     |          |               |                                           |        |                               |            |      |
|                                     | Lundi    | 9h15 à 10h15  | Renforcement Musculaire / Gym Tonic       | 186008 | Gym Tonic 2-3                 | Anne       | SMT  |
|                                     |          | 10h15 à 11h15 | Gym adaptée / public en besoin spécifique | 185994 | Prévention 1                  | Anne       | SMT  |
|                                     |          | 11h15 à 12h15 | Gym Entretien/ Gym Senior                 | 186001 | Gym d'entretien 1             | Sylvain    | SMT  |
|                                     |          | 12h15 à 13h15 | Renforcement Musculaire / Gym Tonic       | 186009 | Renforcement musculaire 2     | Sylvain    | SMT  |
|                                     |          | 13h15 à 14h15 | Gym Entretien/ Gym Senior                 | 199574 | Gym Senior 1-2                | Sylvain    | SMT  |
|                                     | Mardi    | 9h15 à 10h15  | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186046 | Pilates Renfo 1-2             | Nataly     | SMT  |
|                                     |          | 10h15 à 11h15 | Gym adaptée / public en besoin spécifique | 185995 | Gym Adaptée 1-2               | Nataly     | SMT  |
|                                     |          | 11h15 à 12h15 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186045 | Pilates renfo 1-2             | Nataly     | SMT  |
|                                     | Mercredi | 9h15 à 10h15  | Renforcement Musculaire / Gym Tonic       | 186016 | Gym Tonic - 3                 | Nataly     | SMT  |
|                                     |          | 10h15 à 11h15 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186032 | Pilates Renfo 2-3             | Nataly     | SMT  |
|                                     |          | 11h15 à 12h15 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186033 | Qi Gong 1-2                   | Cécile     | SMT  |
|                                     | Jeudi    | 9h30 à 10h30  | Renforcement Musculaire / Gym Tonic       | 186019 | Gym Tonic 2                   | Aurélie    | SMT  |
|                                     |          | 10h30 à 11h30 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186041 | Pilates 2                     | Aurélie    | SMT  |
|                                     |          | 11h30 à 12h30 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186036 | Pilates & Stretching 1        | Aurélie    | SMT  |
|                                     | Vendredi | 9h15 à 10h15  | Renforcement Musculaire / Gym Tonic       | 186025 | Renforcement musculaire - 1-2 | Nataly     | SMT  |
|                                     |          | 10h15 à 11h15 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186042 | Stretching - tous niveaux     | Nataly     | SMT  |
|                                     |          | 11h15 à 12h15 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates     | 186040 | Pilates renfo 1-2             | Nataly     | SMT  |

| Ecole Fleury | Jours    | Heures        | Catégorie                             | #      | Libellé cours                        | Animateurs | Lieu |
|--------------|----------|---------------|---------------------------------------|--------|--------------------------------------|------------|------|
|              |          |               |                                       |        |                                      |            |      |
|              | Mardi    | 19h30 à 20h30 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates | 187869 | Renfo & stretching 1-2               | Nataly     | FLEU |
|              |          | 20h30 à 21h30 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates | 186043 | Pilates 1-2                          | Nataly     | FLEU |
|              | Mercredi | 19h15 à 20h15 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates | 186034 | Pilates 2                            | Stéphane   | FLEU |
|              |          | 20h15 à 21h15 | Renforcement Musculaire / Gym Tonic   | 186018 | Renforcement musculaire 2            | Stéphane   | FLEU |
|              | Jeudi    | 19h30 à 20h30 | Renforcement Musculaire / Gym Tonic   | 199121 | Renfo Cardio 1-2                     | Lucie      | FLEU |
|              |          | 20h30 à 21h30 | Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates | 199205 | Cuisses Abdos Fessiers & Stretch 1-2 | Lucie      | FLEU |
|              |          |               |                                       |        |                                      |            |      |