



SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2026-27

PLANNING PREVISIONNEL

MDQ Notre-Dame - 7 rue Sainte Sophie

Niveaux des cours

1- débutant, intensité modérée

2- intermédiaire, recherche de progression

3 - avancé, intensité élevée

MQ Notre Dame

Jours	Heures	Catégorie	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu
Lundi	19h15 à 20h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186010	Renforcement musculaire 2-3	Anne	NDA
	20h15 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186011	Renforcement musculaire 2-3	Anne	NDA
Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186012	Renforcement musculaire 1-2	Pascale/ Marianne	NDA
	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186028	Stretching 1-2	Pascale/ Marianne	NDA
	19h30 à 20h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186015	Renforcement musculaire 2-3	Catherine	NDA
	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186031	Yoga Vinyasa 2-3	Catherine	NDA
Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186017	Renforcement musculaire 1-2	Fabienne	NDA
	10h15 à 11h15	Gym Entretien/ Gym Senior	186002	Gym Entretien 1-2	Fabienne	NDA
	11h30 à 12h30	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185997	Gym Adaptée 1-2	Fabienne	NDA
Jeudi	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186020	Renforcement musculaire 1-2	Fabienne	NDA
	10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186035	Pilates débutant/Intermédiaire 1-2	Fabienne	NDA
	11h30 à 12h30	Gym Entretien/ Gym Senior	186003	Gym Seniors 1-2	Fabienne	NDA
Vendredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186021	Gym Tendance Tonic 2-3	Sabine	NDA
	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186037	Stretching Postural Méthode Moreau	Sabine	NDA
	11h15 à 12h15	Gym Entretien/ Gym Senior	186004	Acti Gym Senior 1-2	Sabine	NDA
	12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186050	Pilates 1-2	Sylvain	NDA
	13h30 à 14h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186027	Renforcement musculaire 2	Sylvain	NDA
Samedi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186023	Gym Tonic 2-3	Marianne/ Aurélie	NDA
	10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186024	Gym Tonic 2-3	Marianne/ Aurélie	NDA