



GYM ILLACAISE

SAISON 2025-2026

A PARTIR DU 15/09/2025

LUNDI

9H15-10H15	Badines TT	GYM TONIDYNAMIC	Raphaëlle
10H15- 11H15	Badines Dojo	PILATES/ RELAXATION	Valéry
19H15-20H15	Badines Dojo	FULL-BODY	Valéry

MARDI

9H-10H15	Badines Dojo	RENFORC ^T MUSCU/ STRETCH	Fabienne
10H20- 11H20	Badines Dojo	PILATES	Fabienne
19H-20H	Badines Dojo	PILATES/ RELAXATION	Valéry

MERCREDI

9H30-10H30	Badines TT	GYM DOUCE/ STRETCHING	Mathilde
19H- 20H	Badines TT	RENFORC ^T MUSCU/ STRETCH	Raphaëlle
19H-20H	Badines Dojo	STRETCHING	Alison

JEUDI

9H-10H15	Badines Dojo	FULL-BODY	Valéry
10H30- 11H30	Badines Dojo	STRETCHING	Valéry
19H-20H15	Badines Dojo	GYM TONIDYNAMIC	Xavier

VENDREDI

9H-10H15	Badines Dojo	GYM DOUCE/ STRETCH	Audrey
10H30- 11H30	Badines Dojo	PILATES/ RELAXATION	Audrey
18H30-19H30	Badines Dojo	PILATES/ RELAXATION	Mathilde

VACANCES SAISON 2025-2026

Toussaint : pas de cours du 27/10 au 02/11/2025
Noël : pas de cours du 22/12 au 04/01/2026
Hivers : pas de cours du 16/02 au 22/02/2026
Printemps : pas de cours du 06/04 au 12/04/2026
Jours fériés : pas de cours le 11/11-les 1^{er} -08-14-15-25/05
Fin des cours pour la saison 2025-2026 le 27/06/2026

