



ToniForme



Planning des cours saison 2023 -2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Sannois						
9h - 10h Gym Dynamique Renforcement musculaire Abdos-Fessiers Sophie Gymnase Bouttier			9h30 - 10h30 Gym Dynamique Renforcement musculaire Abdos-Fessiers Estelle Gymnase Bouttier			
						9h45 - 10h45 Gym Dynamique Renforcement musculaire Abdos-Fessiers Myène Gymnase Bouttier
					11h15 - 12h15 Gym Dynamique Renforcement musculaire Abdos-Fessiers Christine Gymnase Bouttier	
	11h45 - 12h30 Aquagym Jacqueline Piscine Sannois	11h45 - 12h30 Aqua Jogging Jean-Pierre Piscine Sannois				
	12h30 - 13h15 Aquagym Jacqueline Piscine Sannois	12h30 - 13h15 Aqua Jogging Jean-Pierre Piscine Sannois			12h45 - 13h30 Aquagym André Piscine Sannois	12h45 - 13h30 Aqua Jogging Jean-Pierre Piscine Sannois
			16h30- 17h15 Aquagym André Piscine Sannois	16h30 - 17h15 Aqua Jogging Jean-Pierre Piscine Sannois		
		17H30 -18H30 Dao Yin Yamina Gymnase Bouttier	17h30 - 18h30 Gym Douce Christine H Gymnase Bouttier			
		20h45 - 21h45 Yoga du Rire Nathalie, Johanna, Patrick Gymnase Boutier				
Soisy sous Montmorency						
20h30 - 21h30 Gym Dynamique Renforcement musculaire Bernadette Salle Ourati		20h30 - 21h30 Gym Dynamique Renforcement musculaire Bernadette Salle Ourati	20h45 - 21h45 Gym Dynamique Renforcement musculaire Abdos-Fessiers Christine Salle Ourati			