



Planning des cours 2025-2026

	Lundi	Mardi	Mercerdi	Jeudi
	Chartres Le Passo	Chartres Le Passo	Chartres Le Passo	Chartres Le Passo
12:00				
12:15				
12:30				
12:45				
13:00	Pilates 12:45 - 13:30 Thomas	NEW LIA / Step 12:45 - 13:30 Joé	NEW Fit'Boxing 12:45 - 13:30 Thomas	Pilates 12:45 - 13:30 Thomas
13:15				
13:30				
13:45				
14:00				

	Lundi			Mardi		Mercredi		Jeudi	
	Champhol	Saint-Piat	Houville-la-Branche	Champhol	Saint-Piat	Houville-la-Branche	Prunay-le-Gillon	Houville-la-Branche	Theuville
17:00									
17:15									
17:30									
17:45									
18:00		NEW R.A.P. 17:45 - 18:45 Joé	Pilates 17:30 - 18:30 Thomas	NEW R.A.P. 18:00 - 19:00 Joé		Zumba kids 17:30 - 18:15 Hanane	NEW Stretching 18:00 - 19:00 Thomas		NEW R.A.P. 18:00 - 19:00 Joé
18:15									
18:30									
18:45									
19:00		Zumba 18:45 - 19:45 Joé	COMPLET Step 18:30 - 19:30 Thomas	NEW Fit'Boxing 19:00 - 20:00 Joé	Zumba kids 18:45 - 19:30 Hanane		NEW Fit'Boxing 19:00 - 20:00 Thomas	Renfo 18:30 - 19:30 Hanane	NEW LIA 19:00 - 20:00 Joé
19:15	Renfo 19:15 - 20:15 Hanane								
19:30									
19:45									
20:00									
20:15									
20:30	Step 20:15 - 21:15 Joé								
20:45									
21:00									
21:15									

? Renforcement, Attitude, Posture : mélange de Pilates, Yoga et renforcement musculaire pour renforcer les muscles profonds et posturaux ainsi que la coordination et l'équilibre

Le Passo : 5 Rue René Cassin - 28000 CHARTRES (à côté du Leclerc Drive)

Champhol : 2 Rue Louis Blériot - 28300 CHAMPHOL

Houville la branche : 19 Grande Rue - 28700 HOUVILLE LA BRANCHE

Saint Piat : Place René Quantin - 28130 SAINT PIAT

Prunay Le Gillon : 7 Rue de la Mairie - 28360 PRUNAY LE GILLON

Theuville : 7 Rue de la Gare - 28150 THEUVILLE