



PLANNING 2026-2027 ASE Sport Santé

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ASE	ASE	ASE	ASE	ASE
12h30-13h30 Cardio avec machine <i>Salle de musculation</i> <i>Complexe Thoisson</i>	10h30-11h30 Gym Séniors <i>Salle de boxe</i> <i>JLM</i>			10h30-11h30 Gym Séniors <i>Salle de boxe</i> <i>Colette Besson</i>
13h45-14h45 Marche Nordique (3,5-4,5 km) <i>Bord de Seine</i> <i>Parking de l'aviron</i>	12h00-13h00 Renforcement musculaire <i>Salle de musculation</i> <i>Complexe Thoisson</i>		12h45-13h45 Renforcement musculaire <i>Salle de musculation</i> <i>Complexe Thoisson</i>	13h45-14h45 Marche Nordique Avancée (5 à 6km) <i>Bord de Seine</i> <i>Parking de la gare (proche club aviron)</i>
15h-15h45 Cardio sans machine <i>Gymnase PIAT</i> <i>Petite salle</i>	15h30-16h30 Renforcement musculaire <i>Salle de musculation</i> <i>Complexe Thoisson</i>	14h00-15h00 Renforcement musculaire <i>Salle de musculation</i> <i>Complexe Thoisson</i>	14h30 - 15h30 Equilibre / Gym Douce <i>Salle de boxe</i> <i>JLM</i>	
15h45-16h30 Pilates <i>Gymnase PIAT</i> <i>Petite salle</i>		15h00-16h00 Renforcement musculaire <i>Salle de musculation</i> <i>Complexe Thoisson</i>	15h45-16h45 Yoga Assis <i>Salle de boxe JLM</i>	15h-16h Multisports & Renfo <i>Grande salle</i> <i>Gymnase PIAT</i>
16h30-16h45 changement 16h45-17h30 Aqua Gym <i>Piscine de Jean Taris, Evry</i>	14h15-15h30 Yoga <i>Salle de danse JLM</i>		16h00-16h15 changement 16h15-17h00 Aqua Gym <i>Piscine de Jean Taris, Evry</i>	16h-17h Circuit training <i>Petite salle</i> <i>Gymnase PIAT</i>
17h15-18h15 Circuit training <i>Petite salle</i> <i>Gymnase PIAT</i>	15h45-16h45 Stretching <i>Salle de danse JLM</i>			17h30-18h30 Boxe Santé <i>Gymnase Carpentier</i>

*Les activités et les lieux peuvent être amenés à évoluer .

PLANNING 2026-2027 ASE Sport Santé

**Les activités et les lieux peuvent être amenés à évoluer .*