

PLANNING DES COURS ASEPGI 2026 - 2027

LUNDI				JEUDI			
Horaire	Gymnase	Discipline	Professeur	Horaire	Gymnase	Discipline	Professeur
09h00–10h00	Les Casemates	Fit'Tonic	Julien	09h00–10h00	Les Casemates	Fit'Tonic	Sylvie
10h00–11h00	Les Casemates	Fit'Tonic	Julien	09h45–10h45	La Source	Pilates	Cristina
11h00–12h00	Les Casemates	Pilates Stretch	Julien	10h00–11h00	Les Casemates	Abdo Stretch	Sylvie
12h30–13h30	Jules Guesde	Fit'Tonic	Julien	10h45–11h45	La Source	Stretching	Cristina
18h30–19h30	Ostermeyer Cœur de Ville	Pilates intermédiaire	Cristina	11h00–12h00	Les Casemates	Pilates TAO	Sylvie
18h30–19h30	Louise Michel	Pilates Tonic	Ursula	11h45–12h45	La Source	Pilates Dos	Cristina
19h30–20h30	Ostermeyer Cœur de Ville	Pilates	Cristina	12h00–13h00	Les Casemates	Fit'Tonic	Melike
19h30–20h30	Louise Michel	Stretching	Ursula	18h00–19h00	Jules Guesde	Fit'Tonic	Ursula
20h30–21h30	Louise Michel	Samba Brésilienne	Ursula	18h30–19h30	Les Casemates	Pilates Stretching	Melike
				19h00–20h00	Jules Guesde	Pilates Stretch	Ursula
MARDI				VENDREDI			
Horaire	Gymnase	Discipline	Professeur	Horaire	Gymnase	Discipline	Professeur
08h30–09h30	Les Casemates	Pilates Tonic	Ursula	09h30–10h30	Jules Guesde	Pilates Yoga	Sylvie
09h30–10h30	Les Casemates	Stretching	Ursula	10h30–11h30	Jules Guesde	Qi Gong	Sylvie
09h45–10h45	La Source	Fit'Tonic	Cristina	12h15–13h15	Le Colombier	Fit'Tonic	Sylvie
10h45–11h45	La Source	Stretching	Cristina				
18h00–19h00	Ostermeyer Cœur de Ville	Pilates intermédiaire	Cristina				
18h00–19h00	Jules Guesde	Cuisses/Abdos/Fessiers	Julien				
19h00–20h00	Ostermeyer Cœur de Ville	Fit'Tonic	Cristina				
19h00–20h00	Jules Guesde	Pilates Yoga	Julien				
20h00–21h00	Ostermeyer Cœur de Ville	Pilates	Cristina				
20h30–21h30	Le Colombier	Fit'Zen	Sylvie				
MERCREDI				SAMEDI			
Horaire	Gymnase	Discipline	Professeur	Horaire	Gymnase	Discipline	Professeur
18h00–19h00	Ostermeyer Cœur de Ville	Stretching	Cristina	09h30–10h30	Ostermeyer Cœur de Ville	Fit'Tonic	Cristina
19h00–20h00	Ostermeyer Cœur de Ville	Stretching	Cristina	10h30–11h30	Ostermeyer Cœur de Ville	Pilates intermédiaire	Cristina
19h00–20h00	Les Casemates	Yoga	Delphine	11h30–12h30	Ostermeyer Cœur de Ville	Stretching	Cristina
19h15–20h15	Les Chartreux	Fit'Tonic	Jennifer				
20h00–21h00	Ostermeyer Cœur de Ville	Pilates Yoga	Sylvie				
20h15–21h15	Les Chartreux	Zumba	Jennifer				

Les Casemates

Jules Guesde

Ostermeyer Cœur de Ville

La Source

Les Chartreux

Louise Michel

Le Colombier