

PLANNING DES COURS SAISON 2025-2026 / OBAM "On Bouge Au Mesnil"

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h-10h <i>Anne</i> Cardio – Renfo	9h-10h <i>Laurence L.</i> Cardio - Renfo	9h-10h <i>Laurence E.</i> Cardio - Renfo	9h-10h30 <i>Isabelle A.</i> Pilates et Stretching	10h30-11h30 <i>Christelle ou Virginie</i> Alternance Zumba ou Cardio - Renfo
9h45-10h45 <i>Zineb</i> Pilates	10h-11h <i>Anne</i> Gym Senior	10h-11h30 <i>Laurence L.</i> "Méthode De Gasquet"	10h-11h <i>Laurence E.</i> Gym Senior		
10h-12h <i>Laurence L.</i> Marche Nordique					DIMANCHE 10h-12h <i>Fabrice</i> Marche Nordique
10h45-11h45 <i>Zineb</i> Pilates	11h15-12h15 <i>Isabelle M.</i> Bien vieillir/équilibre		11h-12h <i>Laurence E.</i> Bien vieillir/équilibre		
Cours de l'après-midi					
14h15-15h15 <i>Sabine</i> APA			14h15-15h15 <i>Sabine</i> APA extérieur		
15h30-16h30 <i>Nathalie</i> Line Dance					
15h-16h30 <i>Laurence L.</i> Nordic Yoga ★					
19h-20h <i>Danièle</i> Cardio - Renfo		19h30-20h30 <i>Muriel</i> Cardio - Renfo	19h-20h <i>Sabine</i> Cardio - Renfo	19h30-20h30 <i>Virginie</i> Cardio – Renfo	
20h-21h <i>Danièle</i> Pilates ★		20h30-21h <i>Muriel</i> Stretching			
20h-21h15* <i>Elisabeth</i> Qi Gong					

★ nouveauté

* Max 20 personnes / créneau

Lieux des cours :

Guy Lefébure

Salle amis retraités

Salle paroissiale

Salle escrime – Gymnase
Champagne

OBAM

1, rue Henri Husson 78320 Le Mesnil Saint Denis
Numéro de SIRET 902 019 272 00019