

Gymnase Guy Lefébure	Salle Amis retraités	Collège Sainte Thérèse	Salle Escrime / Ph. De Champagne	Cours en extérieur
----------------------	----------------------	------------------------	----------------------------------	--------------------

PLANNING DES COURS SAISON 2026-2027 / OBAM "On Bouge Au Mesnil"					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h-10h <i>Danièle</i> Pilates   	9h-10h <i>Anne</i> Cardio – Renfo    	9h-10h <i>Laurence L.</i> Cardio – Renfo    	9h-10h <i>Sandrine B.</i> Cardio – Renfo    	9h-10h30 <i>Isabelle A.</i> Pilates et Stretching   	10h30-11h30 <i>Christelle ou Nathalie L.</i> Alternance Zumba et Cardio – Renfo    
10h-11h <i>Emma</i> Pilates   	10h-11h <i>Anne</i> Gym Senior    	10h-11h30 <i>Laurence L.</i> "Méthode De Gasquet"  	10h-11h <i>Sandrine B.</i> Gym Senior    		
10h-12h <i>Laurence L.</i> Marche Nordique  	11h15-12h15 <i>Isabelle M.</i> Bien vieillir / équilibre  		11h-12h <i>Sandrine B.</i> Bien vieillir / équilibre  		DIMANCHE 10h-12h <i>Fabrice</i>   Marche Nordique 1 semaine sur 2 Cf planning myobam.fr
12h15-13h15 <i>Nathalie L.</i> Cardio – Renfo    				12h15-13h30 <i>Nathalie L.</i> Bungy Pump    	
Cours de l'après-midi					
15h00-16h30 <i>Nathalie</i> LINE DANCE  	15h30-16h30 <i>Sabine</i> Gym Santé    				
Cours du soir					
19h-20h15 <i>Animateur XXX</i> Qi Gong  		19h30-20h30 <i>Muriel</i> Cardio – Renfo    	19h-20h <i>Sabine</i> Cardio – Renfo    	19h30-20h30 <i>Nathalie L.</i> Cardio – Renfo    	
19h-20h <i>Danièle</i> Cardio – Renfo    					
20h-21h <i>Danièle</i> Pilates   		20h30-21h <i>Muriel</i> Stretching 			

 **CARDIO**
 **RENFO**
 **SOUPLESSE**
 **EQUILIBRE**