



scmc.gym@neuf.fr

contact@scmcaymchatillon.fr

<http://scmcgym.wixsite.com/site>

**Salle de danse/dojo Langevin Wallon**

9 rue Henri Gatinot Chatillon

Salle multiactivité Stade Guy Moquet

35 avenue Clément Perrière Chatillon

PLANNING GYM SAISON 2025-2026

	LUNDI	MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
	Langevin-Wallon	Langevin-Wallon	STADE	Langevin-Wallon	DOJO	Langevin-Wallon	DOJO	Langevin-Wallon	Langevin-Wallon	Langevin-Wallon
9h		Abdos-fessiers-dos	Renforcement		Renforcement	Renforcement tonic				
	Circuit training renfo	8h30 – 9h30	8h30 - 9h30		8h30 - 9h30	8h30 - 9h30			Circuit training CAF	
10h	9h00 - 10h00		Renforcement		Renforcement				9h00 - 10h00	
	Circuit training CAF		9h30 - 10h30		9h30 - 10h30			mobilité renforcement stretching	Circuit training renfo	
11h	10h00 - 11h00	mobilité renforcement stretching				Gymnastique sénior		10h00 - 11h00	10h00 - 11h00	Renforcemetnt
		10h30 - 11h30				10h30 - 11h30				10h30 – 11h30
12h		mobilité renforcement stretching				Gymnastique sénior		danse sénior		streching et mobilité
	Fitness	11h30 – 12h30		Gym tonic		11h30 - 12h30		11h00 - 12h00		11h30 – 12h30
13h	12h15 - 13h15	Danse sénior		12h00 - 13h00						
		12h30 – 13h30								
14h									Body-sculpt	
									12h30- 13h30	
	pole zen	yoga				yoga				Les professeurs sont :
15h	14h15 – 15h15	14h15 – 15h15				14h15 – 15h15				
		yoga				yoga				*MATHEO
16h		15h15 – 16h15				15h15 – 16h15				* CHRISTOPHE
										* JOHANNA . B
17h	Renforcement musculaire			Renfo musculaire						* EMILIE
	16h30-17h30			16h45 – 17h45						* GUILLAUME
18h	Renforcement musculaire			Renfo musculaire		Stretching		Gym dynamique		* SYLVAINE (Cissi)
	17h30-18h30			17h45 – 18h45		17h30 - 18h30		17h30 - 18h30		* AIMEE
19h	Pole Zen	Gym tonique				Body zen		Danses africaines		* SOPHIE
	18h30 -19h30	18h30 - 19h30		Yoga Vynisia		18h30 - 19h30		18h30 – 19h30		* LYDIA
20h				19h00 – 20h00		Happy Danse				* OUAHIDA
						(1h30)				*CATHERINE
21h						19h30 - 21h00				Gaëlle
	7	7	2	4	2	8,5	2	5	2	39,5