SPORTING- CLUB MUNICIPAL CHÂTILLONNAIS

Section GYM
scmc.gym@neuf.fr
contact@scmcgymchatillon.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
9h		Abdos-fessiers-dos 8h30 – 9h30	Renforcement 8h30 - 9h30		Renforcement 8h30 - 9h30	Renforcement tonic 8h30 - 9h30			
	Circuit training renfo 9h00 - 10h00							Circuit training CAF 9h00 - 10h00	
10h			Renforcement 9h30 - 10h30		Renforcement 9h30 - 10h30				
	Circuit training CAF 10h00 - 11h00						mobilité renforcement stretching 10h00 - 11h00	Circuit training renfo 10h00 - 11h00	
11h		mobilité renforcement stretching 10h30 - 11h30				Gymnastique sénior 10h30 - 11h30			Renforcemetnt 10h30 – 11h30
							danse sénior 11h00 - 12h00		
12h		mobilité renforcement stretching 11h30 – 12h30				Gymnastique sénior 11h30 - 12h30			streching et mobilité 11h30 – 12h30
	Fitness 12h15 - 13h15			Gym tonic 12h00 - 13h00					
13h		Danse sénior 12h30 – 13h30							
								Body-sculpt 12h30- 13h30	
14h									
	pole zen 14h15 – 15h15	yoga 14h15 – 15h15				yoga 14h15 – 15h15			Les professeurs sont :
15h									
		yoga 15h15 – 16h15				yoga 15h15 – 16h15			*MATHEO
16h									* CHRISTOPHE
									*JOHANNA . B
17h	Renforcement musculaire 16h30-17h30			Renfo musculaire 16h45 – 17h45					* EMILIE
									* GUILLAUME
18h	Renforcement musculaire 17h30-18h30			Renfo musculaire 17h45 – 18h45				Gym dynamique 17h30 - 18h30	* SYLVAINE (Cissi)
									* AIMEE
19h	Pole Zen 18h30 -19h30	Gym tonique 18h30 - 19h30				Body zen 18h30 - 19h30		Danses africaines 18h30 – 19h30	* SOPHIE
				Yoga Vynisia 19h00 – 20h00					* LYDIA
20h						Happy Danse (1h30) 19h30 - 21h00			* OUAHIDA
									*CATHERINE
21h									
	7	7	2	4	2	7,5	2	5	2

38,5