

# PLANNING DES ACTIVITES SPORTIVES

## LESTREM GYM

### SAISON 2025 - 2026

JOURS	HORAIRES	PUBLICS	ENCADRANTS
<b>Lundi</b>	16h45 - 18h15	Poussines - Loisir	Loeva
	16h45 - 18h30	Poussines Débutantes	Murielle
	18h30 - 19h30	Pilates (niveau I)	Murielle
	19h30 - 20h30	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
	20h30 - 21h30	Cross training	Gwen
<b>Mardi</b>	11h00 - 12h00	Pilates (niveau II)	Murielle
	12h15 - 13h15	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
	17h00 - 19h00	Poussines confirmées	Murielle
	17h30 - 19h30	Poussines - Groupe B	Loeva
	19h00 - 21h00	Aînées - 3,4,5 ème°	Murielle
<b>Mercredi</b>	10h00 - 11h00	Petite enfance	Murielle
	11h00 - 12h00	Mini poussins	Murielle
	13h30 - 15h30	Jeuneses - Groupe A	Murielle
	14h00 - 15h30	Poussines - Loisir	Alice/Léane/Léa
	15h30 - 17h30	Jeuneses - Groupe B	Murielle
	15h30 - 17h30	Jeuneses - Groupe C	Anaëlle
	17h30 - 19h30	Poussines - Groupe A	Anaëlle
	17h30 - 19h30	Aînées - 3,4,5 ème°	Murielle
<b>Jeudi</b>	12h20 - 13h20	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
	16h15 - 17h15	Adultes - Gym douce	Murielle
	17h15 - 19h15	Jeuneses - Groupe D	Murielle
	17h15 - 19h15	Poussines - Groupe A	Anaëlle
	19h15 - 20h15	Adultes - Renforcement musculaire	Murielle
<b>Vendredi</b>	11h10 - 12h10	Pilates - (Niveau III)	Murielle
	17h00 - 19h00	Poussines confirmées	Murielle
	18h00 - 19h30	Jeuneses / Aînées - Loisir	Loeva
	19h00 - 21h00	Aînées - 6ème°	Murielle
<b>Samedi</b>	9h00 - 10h00	Babygym	Loeva
	10h00 - 12h00	Poussines Débutantes	Loeva
	10h00 - 12h00	Jeuneses - Groupe B	Murielle
	10h00 - 12h00	Jeuneses - Groupe C	Anaëlle
	13h00 - 15h00	Poussines - Groupe B	Loeva
	13h00 - 15h00	Jeuneses - Groupe A	Murielle
	14h30 - 16h30	Jeuneses - Groupe D	Murielle
	14h30 - 16h30	Aînées - 6ème°	Murielle

Sous réserve d'ajustement à la rentrée et de la composition des groupes