

Planning des séances Boé Gym ouvert à tous - du 7 sept 2026 au 20 juin 2027

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

9h15 - 10h15
Stretching

9h15 - 10h15
Gym Vitalité

10h45 - 11h45
Renforcement avec
appareils

9h15 - 10h15
Stretching

9h15 - 10h15
Stretching - Pilates
à Cancelles

10h30 - 11h30
Gym sénior

11h - 12h
Gym Douce Adaptée

9h15 - 10h30
Renforcement avec
appareils

10h30 - 11h30
Stretching

10h30 - 11h30
Renforcement avec
appareils

14h15 - 15h15
Pilates

10h30 - 11h30
Stretching

12h20 - 13h20
Body Minceur

17h30 - 18h30
Bungy Pump
En extérieur

14h45 - 15h45
Zumba Ados
à Cancelles

15h30 - 16h30
Body Zen

10h30 - 11h30
Renforcement avec
appareils

19h45 - 20h30
Renforcement
postural Gasquet

16h - 17h
Gym 6 à 10 ans
à Cancelles

18h - 19h
Gym Vitalité

20h15 - 21h15
Cardio Fit

20h30 - 21h30
Stretching/Cardio
Training

17h à 18h
Gym 3 à 5 ans
à Cancelles

19h - 20h
Yoga

19h - 20h
Cardio Training

20h15 - 21h15
Renforcement avec
appareils

20h15 - 21h15
Renforcement avec
appareils

20h15 - 21h15
Renforcement avec
appareils

20h15 - 21h15
Renforcement avec
appareils

20h15 - 21h15
Zumba