



SPORT SANTE VERSAILLES - SAISON 2026-27

PLANNING PREVISIONNEL

Niveaux des cours

- 1- débutant, intensité modérée
- 2- intermédiaire, recherche de progression
- 3 - avancé, intensité élevée

Jours	Heures	Type cours Générique	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu
Lundi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186008	Gym Tonic 2-3	Anne	SMT
Lundi	10h15 à 11h15	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185994	Prévention 1	Anne	SMT
Lundi	11h15 à 12h15	Gym Entretien/ Gym Senior	186001	Gym d'entretien 1	Sylvain	SMT
Lundi	11h30 à 12h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186047	Pilates 1-2	Aurélie	CHAN
Lundi	12h15 à 13h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186009	Renforcement musculaire 2	Sylvain	SMT
Lundi	12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186048	Stretching Postural Méthode Moreau	Aurélie	CHAN
Lundi	13h15 à 14h15	Gym Entretien/ Gym Senior	199574	Gym Senior 1-2	Sylvain	SMT
Lundi	19h15 à 20h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186010	Renforcement musculaire 2-3	Anne	NDA
Lundi	20h15 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186011	Renforcement musculaire 2-3	Anne	NDA
Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186013	Gym Tonic 1	Olivier	VAU
Mardi	9h15 à 10h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186046	Pilates Renfo 1-2	Nataly	SMT
Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186012	Renforcement musculaire 1-2	Pascale/ Marianne	NDA
Mardi	10h15 à 11h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186014	Renforcement musculaire 2-3	Olivier	VAU
Mardi	10h15 à 11h15	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185995	Gym Adaptée 1-2	Nataly	SMT
Mardi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186028	Stretching 1-2	Pascale/ Marianne	NDA
Mardi	10h30 à 11h30	Gym Entretien/ Gym Senior	186006	Gym entretien 1	Sylvain	CHAN
Mardi	11h15 à 12h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186045	Pilates renfo 1-2	Nataly	SMT
Mardi	11h15 à 12h15	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185996	Gym entretien 3	Olivier	VAU
Mardi	11h30 à 12h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186026	Renforcement musculaire 2	Sylvain	CHAN
Mardi	12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186049	Pilates 1-2	Sylvain	CHAN
Mardi	19h30 à 20h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	187869	Renfo & stretching 1-2	Nataly	FLEU
Mardi	19h30 à 20h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186029	Pilates 1-2	Dorothee	VAU
Mardi	19h30 à 20h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186015	Renforcement musculaire 2-3	Catherine	NDA
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186043	Pilates 1-2	Nataly	FLEU
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186030	Pilates 1-2	Dorothee	VAU
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186031	Yoga Vinyasa 2-3	Catherine	NDA
Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186016	Gym Tonic - 3	Nataly	SMT
Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186017	Renforcement musculaire 1-2	Fabienne	NDA
Mercredi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186032	Pilates Renfo 2-3	Nataly	SMT
Mercredi	10h15 à 11h15	Gym Entretien/ Gym Senior	186002	Gym Entretien 1-2	Fabienne	NDA
Mercredi	11h15 à 12h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186033	Qi Gong 1-2	Cécile	SMT
Mercredi	11h30 à 12h30	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185997	Gym Adaptée 1-2	Fabienne	NDA
Mercredi	19h15 à 20h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186034	Pilates 2	Stéphane	FLEU
Mercredi	20h15 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186018	Renforcement musculaire 2	Stéphane	FLEU
Jeudi	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186019	Gym Tonic 2	Aurélie	SMT
Jeudi	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186020	Renforcement musculaire 1-2	Fabienne	NDA
Jeudi	9h30 à 11h	Extérieur	185990	Marche Nordique (1h30) 2-3	Anne	MN
Jeudi	10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186041	Pilates 2	Aurélie	SMT
Jeudi	10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186035	Pilates débutant/Intermédiaire 1-2	Fabienne	NDA
Jeudi	11h30 à 12h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186036	Pilates & Stretching 1	Aurélie	SMT
Jeudi	11h30 à 12h30	Gym Entretien/ Gym Senior	186003	Gym Seniors 1-2	Fabienne	NDA
Jeudi	14h à 15h	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185998	Gym Adaptée 1	Fabienne	VAU
Jeudi	15h à 16h	Gym adaptée / public en besoin spécifique	185999	Gym Adaptée 1-2	Fabienne	VAU
Jeudi	19h30 à 20h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	199121	Renfo Cardio 1-2	Lucie	FLEU
Jeudi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	199205	Cuisses Abdos Fessiers & Stretch 1-2	Lucie	FLEU
Vendredi	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186022	Gym Tonic 1-2	Olivier	SEV
Vendredi	9h15 à 10h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186038	Pilates 2	Catherine	VAU
Vendredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186025	Renforcement musculaire - 1-2	Nataly	SMT
Vendredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186021	Gym Tendance Tonic 2-3	Sabine	NDA
Vendredi	9h45 à 10h45	Gym Entretien/ Gym Senior	186005	Gym Seniors 3	Olivier	SEV
Vendredi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186039	Pilates 1-2	Catherine	VAU
Vendredi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186042	Stretching - tous niveaux	Nataly	SMT
Vendredi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186037	Stretching Postural Méthode Moreau	Sabine	NDA
Vendredi	10h30 à 12h	Extérieur	185992	Marche et Qi Gong (1h30) 1-2	Cécile	HDJ
Vendredi	11h15 à 12h15	Gym Entretien/ Gym Senior	187862	Gym Autonomie 2-3	Olivier	VAU
Vendredi	11h15 à 12h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186040	Pilates renfo 1-2	Nataly	SMT
Vendredi	11h15 à 12h15	Gym Entretien/ Gym Senior	186004	Acti Gym Senior 1-2	Sabine	NDA
Vendredi	12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	186050	Pilates 1-2	Sylvain	NDA
Vendredi	13h30 à 14h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186027	Renforcement musculaire 2	Sylvain	NDA
Samedi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186023	Gym Tonic 2-3	Marianne/ Aurélie	NDA
Samedi	10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	186024	Gym Tonic 2-3	Marianne/ Aurélie	NDA