

ASPTT Gym Villeneuve

Planning octobre 2026



Jeudi 1	14h-15h	Stretching	Laurence
Jeudi 1	18h30-19h30	Cardio Fun	Aurélie
Jeudi 1	19h30-20h30	Danse	Isabelle
Vendredi 2	9h30-10h30	Gym	Laurence



Lundi 5	9h30-10h30	Gym	Aurélie
Lundi 5	18h30-19h30	Gym	Delphine
Lundi 5	18h30-19h30	Body Attack	Thibaud
Lundi 5	19h45-20h45	Pilates	Aurélie
Mardi 6	14h- 15h	Stretching	Laurence
Mardi 6	18h30-19h30	Stretching	Isabelle
Mardi 6	19h-20h	ZUMBA	Anastasia
Mercredi 7	9h30-10h30	Gym	Delphine
Mercredi 7	18h30-19h30	Renfo Muscu	Lucie
Jeudi 8	14h-15h	Stretching	Laurence
Jeudi 8	18h30-19h30	Cardio Fun	Aurélie
Jeudi 8	19h30-20h30	Danse	Isabelle
Vendredi 9	9h30-10h30	Gym	Laurence



Samedi 10 octobre : Journée Sport donne des ailes

A partir de 9h30



Lundi 12	9h30-10h30	Gym	Aurélie
Lundi 12	18h30-19h30	Gym	Delphine
Lundi 12	18h30-19h30	Body Attack	Thibaud
Lundi 12	19h45-20h45	Pilates	Aurélie
Mardi 13	14h- 15h	Stretching	Laurence
Mardi 13	15h30-16h30	Bungy Pump	Delphine
Mardi 13	18h30-19h30	Stretching	Isabelle
Mardi 13	19h-20h	ZUMBA	Anastasia
Mercredi 14	9h30-10h30	Gym	Delphine
Mercredi 14	18h30-19h30	Renfo Muscu	Lucie
Jeudi 15	14h-15h	Stretching	Laurence
Jeudi 15	18h30-19h30	Cardio Fun	Aurélie
Jeudi 15	19h30-20h30	Danse	Isabelle
Vendredi 16	9h30-10h30	Gym	Laurence



Lundi 19	9h30-10h30	Gym	Aurélie
Lundi 19	18h30-19h30	Gym	Delphine
Lundi 19	18h30-19h30	Body Attack	Thibaud
Lundi 19	19h45-20h45	Pilates	Aurélie
Mardi 20	14h- 15h	Stretching	Laurence

Mardi 20	18h30-19h30	Stretching	Isabelle
Mardi 20	19h-20h	ZUMBA	Anastasia
Mercredi 21	9h30-10h30	Gym	Delphine
Mercredi 21	18h30-19h30	Renfo Muscu	Lucie
Jeudi 22	14h-15h	Stretching	Laurence
Jeudi 22	18h30-19h30	Cardio Fun	Aurélie
Jeudi 22	19h30-20h30	Danse	Isabelle
Vendredi 23	9h30-10h30	Gym	Laurence



Lundi 26	9h30-10h30	Gym	Aurélie
Lundi 26	18h30-19h30	Gym	Delphine
Lundi 26	18h30-19h30	Body Attack	Thibaud
Lundi 26	19h45-20h45	Pilates	Aurélie
Mardi 27	14h- 15h	Stretching	Laurence
Mardi 27	15h30-16h30	Bungy Pump	Delphine
Mardi 27	18h30-19h30	Stretching	Isabelle
Mardi 27	19h-20h	ZUMBA	Anastasia
Mercredi 28	9h30-10h30	Gym	Delphine
Mercredi 28	18h30-19h30	Renfo Muscu	Lucie
Jeudi 29	14h-15h	Stretching	Laurence
Jeudi 29	18h30-19h30	Cardio Fun	Aurélie
Jeudi 29	19h30-20h30	Danse	Isabelle
Vendredi 30	9h30-10h30	Gym	Laurence



Le planning est consultable sur le site de la mairie de Villeneuve de Rivière :
www.villeneuve-deriviere.fr rubrique Associations.