

ACBB FITNESS & YOGA 2025-2026

Mise à jour le 8 mars 2026 – version n°2

Cours accessibles avec les 2 options d'adhésion **Fitness** ou **Fitness + Yoga**

JOUR	LIEU	DEBUT	FIN	ACTIVITE	ANIMATEUR
LUNDI	BELLEFEUILLE	10h	11h	Renforcement Musculaire	Cindy
		11h	12h	SENIOR Gym douce	
		17h	18h	RM	Esma
		18h	19h	Pilâtes	Jérôme
	COSEC RdC	9h30	10h30	SENIOR Gym douce	Thibaud
	LEMAITRE	11h	12h	SENIOR Gym douce	
		12h30	13h30	Renforcement Cardio dansé	Delphine
	FESSART	18h30	19h30	Renforcement Musculaire	Esma
		19h30	20h30	Zumba	
MARDI	BELLEFEUILLE	12h30	13h30	Pilates	Jérôme
		18h30	19h30	Stretching	Christian
	LEMAITRE	18h30	19h30	Kundalini	Corina
		19h30	20h30	Yoga indien	Deva
		20h30	21h30	Bollywood	
	CLAMART	10h	11h	Renforcement Musculaire	Thibaud
		11h	12h	SENIOR Gym douce	
MERCREDI	LEMAITRE	10h	11h	SENIOR RM	Thibaud
	FESSART	18h30	19h30	SENIOR Gym douce	Christian
		19h30	20h30	Pilâtes	Jérôme
	PARIS	9h	10h	Renforcement Musculaire	Jenny
		10h	11h	Pilâtes	
JEUDI	BELLEFEUILLE	12h30	13h30	Vinyasa doux	Corina
		18h	19h	SENIOR Gym douce	Christian
	COSEC RdC	10h	11h	SENIOR Gym douce	Nicolas
	LEMAITRE	18h	19h	Step	Jérôme
		19h	20h	Renforcement Cardio	
	FESSART	18h30	19h30	Body Sculpt	Jenny
		19h30	20h30	Pilâtes	

JOUR	LIEU	DEBUT	FIN	ACTIVITE	ANIMATEUR
VENDREDI	BELLEFEUILLE	12h30	13h30	Renforcement Musculaire	Jérôme
	COSEC RdC	10h	11h	Renforcement Musculaire	Audrey
		11h	12h	Gym Douce	
		14h	15h	Tam Thê (équivalent du Taï Chi)	Jérôme
		15h	16h	Stretching	
LEMAITRE	12h30	13h30	Kundalini	Corina	
Extérieur Parc de Saint-Cloud	14h	16h	Marche Nordique (2h)	Didier	
SAMEDI	LEMAITRE	10h	11h	Renforcement Musculaire	Esma
		11h	12h	Zumba	
		14h30	16h30	<u>Ponctuellement</u> Séance Découverte (2h)	<u>Planning</u> communiqué ultérieurement
	PAUL BERT				

Cours accessibles UNIQUEMENT avec l'option d'adhésion **Fitness + Yoga**

JOUR	LIEU	DEBUT	FIN	ACTIVITE	ANIMATEUR
LUNDI	COSEC 3 ^{ème} étage	9h30	10h45	Cours de YOGA accessibles UNIQUEMENT avec l'option d'adhésion <u>Fitness + Yoga</u>	Marina
		11h	12h15		
		18h30	19h45		Christine
		19h45	21h		
MARDI	BELLEFEUILLE	9h15	10h30		Izabela
		10h45	12h		
	COSEC 3 ^{ème} étage	16h30	18h		Marina
	FESSART	18h30	19h45		Rolf
		19h45	21h		
MERCREDI	COSEC 3 ^{ème} étage	18h30	19h45		Véronique
		19h45	21h		
JEUDI	COSEC 3 ^{ème} étage	9h15	10h30	Izabela	
		10h45	12h		
		18h45	20h	Rolf	
VENDREDI	BELLEFEUILLE	9h	10h30	Rolf	
		10h45	12h		
	FESSART	18h30	19h45		
		20h	21h15	Véronique	

CE PLANNING PEUT EVOLUER EN COURS D'ANNÉE

INSCRIPTION possible UNIQUEMENT sur les créneaux sur fond jaune,
sauf absence exceptionnelle des bénévoles

Les cours sont accessibles en **illimité**, avec 2 options d'adhésion en 2025/2026 :

- Carte **Fitness** : tous les cours, sauf le planning spécifique de Yoga
- Carte **Fitness + Yoga** : tous les cours, y compris le Yoga

Contact et Information

- Site internet : www.acbb.fr puis Section **Fitness & Yoga**
- Adresse postale : ACBB Fitness & Yoga - 10 rue Liot, 92100 Boulogne
- Téléphone : 01 41 10 25 30 (secrétariat ACBB Omnisports)
- Courriel : acbb.fy@gmail.com

Lieu	Adresse	Commentaire
BELLEFEUILLE	56, rue de la Belle Feuille ou 147, bd Jean Jaurès - impasse L. Lumière – 92100 Boulogne	3 ^{ème} étage
CLAMART	11, rue de Clamart 92100 Boulogne	
COSEC	4, rue Victor Griffuelhes 92100 Boulogne	Cours de <u>Fitness</u> : Rez-de-Chaussée Cours de <u>Yoga</u> : 3 ^{ème} étage
FESSART	51, rue Escudier 92100 Boulogne	
LEMAITRE	1229, rue du Vieux Pont de Sèvres 92100 Boulogne	Sous la Passerelle Constant Lemaître
PARIS	14, rue de Paris 92100 Boulogne	Code 59210
PAUL BERT	9, rue Paul Bert 92100 Boulogne	
Parc de Saint-Cloud	2, place de la Manufacture Nationale 92310 Sèvres	Rendez-Vous devant le Musée de la Céramique de Sèvres - apportez vos bâtons de marche nordique

Notes :

12/09/2025 : suppression créneau Lemaitre lundi 18h15/19h15 mais on a encore le créneau

12/09/2025 : remplacement step/Jay par Kundalini/Corina à Lemaitre, Mardi 18h30

22/09/2025 : ajout step à Lemaitre le jeudi à 18h

20/10/2025 : Jérôme le remplace Nicolas pour le pilâtes en salle Belle-feuille le mardi de 12h30 à 13h30 (anciennement 12h15/13h15) ;

- Thibaud le remplacera pour le RM et la gym-douce sénior en salle Clamart le mardi de 10 à 12h ;