

## \*Fitness\*

|       |              |             |                           |          |
|-------|--------------|-------------|---------------------------|----------|
| Lundi | Bellefeuille | 10h-11h     | Renforcement musculaire   | Cindy    |
|       |              | 11h-12h     | SENIOR Gym Douce          |          |
|       |              | 17h-18h     | Vinyasa                   | Marylin  |
|       |              | 18h-19h     | Pilâtes                   | Jerôme   |
|       | Cosec        | 9h30-10h30  | SENIOR Gym Douce          | Thibaud  |
|       | Lemaitre     | 11h-12h     | SENIOR Gym Douce          | Thibaud  |
|       |              | 12h30-13h30 | Renforcement Cardio Dansé | Delphine |
|       |              | 18h15-19h15 | Gym Mobilité              | Corina   |
|       | Fessart      | 18h30-19h30 | Musculation Confirmé      | Esma     |
|       |              | 19h30-20h30 | Zumba                     |          |



|       |              |             |                         |           |
|-------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|
| Mardi | Bellefeuille | 12h30-13h30 | Pilâtes                 | Cindy     |
|       |              | 18h30-19h30 | Stretching              | Christian |
|       | Lemaitre     | 12h30-13h30 | Pilâtes                 | Hélène    |
|       |              | 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                 | Hélène    |
|          | Paris    | 9h-10h      | Renforcement Musculaire | Jenni     |
|          |          | 10h-11h     | Pilâtes                 |           |



|       |              |             |                         |           |
|-------|--------------|-------------|-------------------------|-----------|
| Jeudi | Bellefeuille | 9h-10h      | Renforcement Musculaire | Thibaud   |
|       |              | 12h30-13h30 | Vinyasa                 | Marylin   |
|       |              | 18h-19h     | SENIOR Gym Douce        | Christian |
|       | Cosec        | 10h-11h     | SENIOR Gym Douce        | Marcos    |
|       | Lemaitre     | 18h-19h     | Step                    | Jerôme    |
|       |              | 19h-20h     | Renforcement Musculaire |           |
|       | Fessart      | 18h30-19h30 | Body Sculpt             | Jenni     |
|       |              | 19h30-20h30 | Pilâtes                 |           |

|          |                     |             |                         |        |
|----------|---------------------|-------------|-------------------------|--------|
| Vendredi | Bellefeuille        | 12h30-13h30 | Renforcement Musculaire | Jerôme |
|          | Cosec               | 9h-10h      | Renforcement Musculaire | Audrey |
|          |                     | 10h-11h     | Renforcement Musculaire |        |
|          |                     | 11h-12h     | Gym Douce               |        |
|          |                     | 14h-15h     | Tam-Thê (Tai Chi)       | Jerôme |
|          |                     | 15h-16h     | Stretching              | Jerôme |
|          | Lemaitre            | 12h30-13h30 | Kundalini               | Corina |
|          | Parc de Saint-Cloud | 14h-16h     | Marche Nordique         | Didier |



|        |           |         |                      |        |
|--------|-----------|---------|----------------------|--------|
| Samedi | Lemaitre  | 10h-11h | Musculation Confirmé | Esma   |
|        |           | 11h-12h | Zumba                |        |
|        | Paul Bert | 10h-11h | Pilâtes Débutant     | Hélène |
|        |           | 11h-12h | Pilâtes Confirmé     |        |

## \*Yoga\*

|              |                             |             |                              |           |
|--------------|-----------------------------|-------------|------------------------------|-----------|
| <b>Lundi</b> | <i>Cosec<br/>3ème étage</i> | 9h30-10h45  | <b>Cours<br/>De<br/>Yoga</b> | Marina    |
|              |                             | 11h-12h15   |                              |           |
|              |                             | 18h30-19h45 |                              |           |
|              |                             | 19h45-21h   |                              | Christine |



|              |                                    |             |                              |         |
|--------------|------------------------------------|-------------|------------------------------|---------|
| <b>Mardi</b> | <i>Bellefeuille<br/>5ème étage</i> | 9h15-10h30  | <b>Cours<br/>De<br/>Yoga</b> | Izabela |
|              |                                    | 10h45-12h   |                              |         |
|              | <i>Cosec 3ème étage</i>            | 16h30-18h   |                              | Marina  |
|              | <i>Fessart</i>                     | 18h30-19h45 |                              |         |
|              |                                    | 19h45-21h   |                              | Rolf    |

|                 |                             |             |                              |           |
|-----------------|-----------------------------|-------------|------------------------------|-----------|
| <b>Mercredi</b> | <i>Cosec<br/>3ème étage</i> | 18h30-19h45 | <b>Cours<br/>De<br/>Yoga</b> | Véronique |
|                 |                             | 19h45-21h   |                              |           |



|              |                             |            |                              |         |
|--------------|-----------------------------|------------|------------------------------|---------|
| <b>Jeudi</b> | <i>Cosec<br/>3ème étage</i> | 9h15-10h30 | <b>Cours<br/>De<br/>Yoga</b> | Izabela |
|              |                             | 10h45-12h  |                              |         |
|              |                             | 18h45-20h  |                              | Rolph   |

|                 |                     |             |                              |           |
|-----------------|---------------------|-------------|------------------------------|-----------|
| <b>Vendredi</b> | <i>Bellefeuille</i> | 9h-10h30    | <b>Cours<br/>De<br/>Yoga</b> | Rolf      |
|                 |                     | 10h45-12h   |                              |           |
|                 | <i>Fessart</i>      | 18h30-19h45 |                              |           |
|                 |                     | 20h-21h15   |                              | Véronique |



### CE PLANNING PEUT EVOLUER EN COURS D'ANNÉE

Planning valable du **lundi 14 septembre 2026** au vendredi 2 juillet 2027 inclus.

Cours ouverts aux participants de tous âges (à partir de 14 ans) et de tous niveaux.

### 2 options d'adhésion

- **\*Fitness\*** : tous les cours, SAUF le planning **\*Yoga\***
- **\*Fitness\* + \*Yoga\*** : Tous les cours (les 2 planning)



### Contact et Information

- Site internet : [www.acbb.fr](http://www.acbb.fr) puis Section **Fitness & Yoga**
- Courriel : [acbb.fy@gmail.com](mailto:acbb.fy@gmail.com)

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