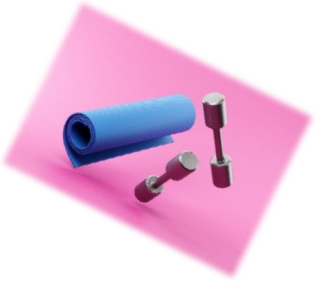
Planning ACBB Fitness & Yoga 2026-2027

MAJ 13/10/26, version 3

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**
	Escudier	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**
	Escudier	18h30-19h30	SENIOR Gym Douce	**Christian**
		19h30-20h30	Pilâtes	**Hélène**
	Paris	9h-10h	Renforcement Musculaire	**Jenni**
		10h-11h	Pilâtes	
		11h-12h	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	
	Escudier	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



Lundi	*Cosec 3ème étage*	9h30-10h45	**Cours De Yoga**	**Marina**
		11h-12h15		
		18h30-19h45		**Christine**
		19h45-21h		



Mardi	*Bellefeuille 5ème étage*	9h15-10h30	**Cours De Yoga**	**Izabela**
		10h45-12h		
	Cosec 3ème étage	16h30-18h		**Marina**
	Escudier	18h30-19h45		**Rolf**
		19h45-21h		

Mercredi	*Cosec 3ème étage*	18h30-19h45	**Cours De Yoga**	**Véronique**
		19h45-21h		



Jeudi	*Cosec 3ème étage*	9h15-10h30	**Cours De Yoga**	**Izabela**
		10h45-12h		
		18h45-20h		**Rolph**

Vendredi	*Bellefeuille*	9h-10h30	**Cours De Yoga**	**Rolf**
		10h45-12h		
	Escudier	18h30-19h45		**Véronique**
		20h-21h15		



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 16 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 puis Section **Fitness & Yoga**
- 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	2ème étage Fitness 3ème étage Yoga
CLAMART	11, rue de Clamart, 92100 Boulogne	
COSEC	4, rue Victor Griffuelhes, 92100 Boulogne	Cours de Fitness : Rez-de-Chaussée Cours de Yoga : 3ème étage
Escudier	51, rue Escudier, 92100 Boulogne	
LEMAITRE	1229, rue du Vieux Pont de Sèvres, 92100 B	Sous la Passerelle Constant Lemaître, après la crèche (girafe jaune)
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