

Planning des 34 cours collectifs de fitness, année 2025-26

Des cours pour chaque besoin : **Tonus & Efficacité** (pour l'énergie et le renforcement ciblé) - **Mobilité & Autonomie** (pour la souplesse, l'équilibre et le confort articulaire)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cours en journée	Renforcement musculaire Fitness 10h-11h Céline Pons	Green Yoga 9h-10h15 Gaëlle Tamaris	Gym douce Stretching 9h-10h Céline Tamaris		Pilates (Interméd.) 9h-10h Céline Pons	Renforcement musculaire Fitness 9h30-10h30 Céline Coubertin	
	Gym douce Stretching 11h-12h Céline Pons	Green Yoga 10h30-11h45 Gaëlle Tamaris	BungyPump 10h15-11h15 Céline en extérieur		Gym douce Stretching 10h-11h Céline Pons	Yoga dynamique 10h-11h Virginie Tamaris	Yoga dynamique 10h-11h Virginie Tamaris
			BungyPump 11h30-12h30 Céline en extérieur		Gym douce Stretching 10h-11h Héloïse Tamaris	Renforcement musculaire Fitness 10h30-11h30 Céline Coubertin	
	Green Yoga 14h30-15h45 Gaëlle Tamaris	Qi Gong 14h-15h Véronique Pons			Pilates (débutant) 11h-12h Céline Pons	Pilates 11h-12h Virginie Tamaris	Pilates 11h-12h Virginie Tamaris
		Tai Chi Chuan 15h-16h Véronique Pons				Abdos Fessiers Stretching 11h30-12h30 Céline Coubertin	
Cours en soirée	Renforcement musculaire Fitness 18h30-19h30 Céline Coubertin		Pilates 18h-19h Virginie Tamaris	Renforcement musculaire Fitness 18h30-19h30 Céline Tamaris		Tous les cours ont lieu à Verneuil sur Seine : Tamaris : 9 allée des Tamaris Pons : salle 2 du gymnase Pons - route de Chapet Coubertin : dojo du gymnase Coubertin - 5 rue Jean Zay Plus d'informations sur www.associationtamaris.com	
	Green Yoga - Yin Yoga 18h30-19h45 Gaëlle Tamaris	Yogas du monde 18h45-20h Catherine Tamaris	Pilates 19h-20h Virginie Tamaris	Circuit training HIIT 19h-20h Milena Pons	BungyPump 19h15-20-15 Céline en extérieur		
	Abdos Fessiers Stretching 19h45-20h45 Céline Tamaris	BungyPump 19h30-20h30 Céline en extérieur	Pilates 20h-21h Virginie Tamaris	Pilates 19h30-20h30 Céline Tamaris			
				Yoga Vinyasa flow 20h-21h Milena Pons			