

# Planning des 35 cours collectifs de fitness, année 2026-27

Des cours pour chaque besoin : **Energie et Cardio** - **Equilibre et Posture** - **Douceur et Seniors**

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