

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		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
					Pilates 9h30-10h30 Oscar Tamaris	Pilates 9h30-10h30 Virginie Tamaris
	Renforcement musculaire Fitness 10h-11h Céline Pons	Green Yoga 10h30-11h45 Gaëlle Tamaris	BungyPump 10h15-11h15 Céline en extérieur		Gym douce Stretching 10h-11h Céline Pons	Yoga dynamique 10h30-11h30 Virgine Tamaris
					Gym douce Stretching 10h30-11h30 Oscar Tamaris	Renforcement musculaire Fitness 10h30-11h30 Céline
	Gym douce Stretching 11h-12h Céline Pons		BungyPump 11h30-12h30 Céline en extérieur		Pilates (débutant) 11h-12h Céline Pons	Pilates 11h30-12h30 Virginie Tamaris
						Abdos Fessiers Stretching 11h30-12h30 Céline Coubertin
Cours en après-midi	Green Yoga 14h30-15h45 Gaëlle Tamaris	Qi Gong 14h-15h Véronique Pons				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
		Tai Chi Chuan 15h-16h Véronique Pons				
Cours en soirée	Renforcement musculaire Fitness 18h30-19h30 Céline Coubertin		Pilates 18h-19h Virginie Tamaris	Renforcement musculaire Fitness 18h30-19h30 Céline Tamaris	Pilates (tonique) 18h30-19h30 Milena Tamaris	
	Green Yoga 18h30-19h45 Gaëlle Tamaris	Yogas du monde 18h45-20h Catherine Tamaris		HIIT Circuit training 19h-20h Milena Pons		
	Pilates (débutant) 19h45-20h45 Céline Tamaris	BungyPump 19h30-20h30 Céline en extérieur	Pilates 19h-20h Virginie Tamaris	Pilates 19h30-20h30 Céline Tamaris	BungyPump 19h15-20-15 Céline en extérieur	
			Pilates 20h-21h Virginie Tamaris	Yoga Vinyasa flow 20h-21h Milena Pons		