



Saison 2026-2027

@ : gymclauderobert@gmail.com

Tél : 07 52 07 28 36

Site : <https://cspor.fr>

[clubsportorleans](https://cspor.fr)

Lundi			
Lu. 09h00-10h00	Yoga Bien-Être	Claire	Palais Des Sports : Salle Multi-activités-2 au 2 ^{ème}
Lu. 10h30-11h30	Body Zen	Lionel	Argonaute : Salle de danse
Lu. 12h30-13h30	Pilates	Mylène	Palais Des Sports : Salle Multi-activités-2 au 2 ^{ème}
Lu. 18h00-19h00	Body Zen	Camille	Palais Des Sports : Salle Lutte au 3 ^{ème}
Lu. 19h30-20h30	Fitness Energy	Camille	Gymnase Jeanne d'Arc
Mardi			
Ma. 09h00-10h00	Renfort Musculaire	Sylviane	Palais Des Sports : Salle Multi-activités-2 au 2 ^{ème}
Ma. 10h00-11h00	Gym Douce	Gaby	Palais Des Sports : Salle Lutte au 3 ^{ème}
Ma. 10h15-11h15	Renfo Zen	Lionel	Argonaute : Salle de danse
Ma. 11h00-12h00	Gym Douce	Gaby	Palais Des Sports : Salle Lutte au 3 ^{ème}
Ma. 12h15-13h15	Pilates	Sandrine	Palais Des Sports : Salle Lutte au 3 ^{ème}
Ma. 18h30-19h30	Fit 'Ball	Camille	Palais Des Sports : Salle Lutte au 3 ^{ème}
Mercredi			
Me. 11h00-12h00	Pilâtes	Françoise	Argonaute : Salle de danse
Jeudi			
Je. 9h00-10h00	Gym équilibre - Mémoire	Lionel	Argonaute : salle de danse
Je. 9h00-10h00	Renfort Musculaire	Gaby	Palais Des Sports : Salle Multi-activités-2 au 2 ^{ème}
Je. 10h00-11h00	Pratique Chorégraphiée	Gaby	Palais Des Sports : Salle Multi-activités-2 au 2 ^{ème}
Je. 12h30-13h30	Pilates	Mylène	Palais Des Sports : Salle Karaté au 4 ^{ème}
Je. 16h00-17h00	Yoga Bien-Être	Claire	Argonaute : Salle de danse
Je. 18h00-19h00			Palais Des Sports : Salle Lutte au 3 ^{ème}
Vendredi			
Ve. 9h00-10h00	Pilâtes	Sandrine	Palais Des Sports : Salle Multi-activités 2 au 2 ^{ème}
Ve. 10h00-11h00	Stretching	Sandrine	Palais Des Sports : Salle Multi-activités 2 au 2 ^{ème}
Ve. 12h15-13h15	Renfort C.A.F.	Sandrine	Palais Des Sports : Salle Lutte au 3 ^{ème}
Ve. 15h45-17h15	Yoga Santé	Carine	Argonaute : Salle de danse
Ve. 17h30-18h00	Pound	Carine	Argonaute : Salle de danse
Ve. 18h00-19h00	Zumba	Carine	Argonaute : Salle de danse
Samedi			
Sa. 9h00 – 11h00 Le 2 ^{ème} samedi du mois	Marche Nordique	Camille	Initiation gratuite le 26 sept. Rendez-vous au Cabinet Vert