



Voici le planning hebdomadaire des cours collectifs proposés par l'association sportive Soluforme. Chaque activité est encadrée par un professionnel diplômé. Les lieux, horaires et disciplines sont précisés ci-dessous. Merci de respecter les horaires et de vous présenter quelques minutes avant le début de chaque séance.

Tél : 06.09.40.71.63 **Mail :** soluforme@gmail.com **site internet :** <https://www.soluforme.fr>

Jour	Horaire	Lieu	Activité
Lundi	9h30 – 10h15	Complexe Mutualité – Polyvalente	Gym d'entretien
	10H15 – 10H45	Complexe Mutualité – Polyvalente	Stretching - Souplesse
	10h00 – 11h00	Extérieur	Rando Bungy Pump 
	12h15 – 13h00	Complexe Mutualité – Salle danse	Gym Pilates au mur 
	17h30 – 18h15	Gymnase Sévigné	Gym Pilates avec fitball 
	18h30 – 19H	Gymnase Sévigné	Gym Tabata
	19h00 – 19h30	Gymnase Sévigné	Gym Tabata
	19H30 – 20H15	Gymnase Sévigné	Zumba 
Mardi	11h00 – 11h45	Complexe Mutualité – Polyvalente	Gym d'entretien
	18h15 – 19h15	Exterieur – Jules Ferry	Running débutants 
	18h15 – 19h15	Extérieur - Jules Ferry	Running intermédiaire 
Mercredi	14h15 – 15h00	Gymnase Parc du Soleil	Self-défense 
	15h15 – 16h15	Gymnase Parc du Soleil	Strong 30'  + Circl 30' 
	19h15 – 20h00	Gymnase Sévigné	Gym Tabata
	20h00 – 20h30	Gymnase Sévigné	Zumba 
Judi	12h15 – 13h00	Complexe Mutualité – Salle de gym	Gym Pilates 
	17h45 – 18h15	Gymnase Sévigné	Circl Mobility 
	18h20 – 19h20	Gymnase Sévigné	Strong Weights 
Vendredi	17h15 – 18h30	Gymnase Sévigné	Gym + Yoga - relaxation

REPRISE DES COURS EN SALLE : LUNDI 8 septembre 2025 – REPRISE DES COURS EN EXTERIEUR : LUNDI 15 Septembre 2025

-   Inscription obligatoire chaque début de semaine sur Team Pulse
-  Cours accessibles selon votre formule et places dispo
-  Annulation si – de 6 inscrits

L'équipe Soluforme vous souhaite une belle année sportive !  