



Planning des cours saison 2026-2027

Tous publics adultes



Lundi

- 13H45 – 15H45** **MARCHE NORDIQUE avec Logan**
En extérieur
25 participants maximum
Maintenu si au moins 15 inscrits
- 17H30 – 18H30** **GYM'TONIC pour tous avec Carole**
Gymnase Dalonneau
- 18H40 – 19H40** **CARDIO-RENFO/FITBALL avec Carole**
OU
BODY ZEN avec Céline
le 1er lundi du mois
Gymnase Dalonneau
- Même heure

Mardi

- 16H45 – 17H45** **GYM DOUCE avec Logan**
Entretien et renforcement musculaire
Adapté séniors Dojo Saint-Martin
- 18H45 – 19H45** **GYM DYNAMIQUE avec Marie-Jo**
Gymnase Dalonneau

Mercredi

- 14H15 – 15H15** **GYM DOUCE avec Logan**
Adapté séniors Equilibre/Gym posturale
Dojo Saint-Martin

Jeudi

- 9H45 – 10H45** **GYM 'TONIC pour tous avec Marie-Jo**
Dojo Saint-Martin
- 15H30 – 16H30** **PILATES pour tous avec Morgane**
Centre Administratif
Salle Brocard
- 18H00 – 18H50** **CARDIO-RENFO ou BODY ZEN avec Céline**
En alternance, une semaine sur deux
Dojo Saint-Martin

Vendredi

- 10H00 – 11H00** **GYM DOUCE et/ou ZUMBA SUR CHAISE avec Stéphanie**
Centre Administratif
Salle Brocard
- 11H30 – 12H30** **YOGA et/ou RELAXATION avec Stéphanie**
Dojo Saint-Martin
Maintenu si au moins 15 inscrits
- 17H50 – 18H50** **DANSE EN LIGNE avec Carole**
Gymnase Brossard



FÉDÉRATION FRANÇAISE

SPORT VITALITÉ

GYM VOLONTAIRE ROMORANTIN - A041003



Cendrine DALIGOT : 07.71.70.99.27
Christine PLU : 06.31.26.34.26



www.gvromo.fr

Mail : gvromo@netcourrier.com

I-réseau Club : www.sport-sante.fr