



PLANNING COURS GYM SUEDOISE DU 01/07 AU 27/08/17

non contractuel - sous réserve de modification

Légende :

18h30	Cours gratuit
18h30	Cours accessible aux forfaits EKO et TOPP en cours de validité
18h30	Cours accessible aux forfaits TOPP en cours de validité
18h30 STANDARD *	Cours avec une astérisque = Ces cours sont accessibles aux forfaits EKO et TOPP cet été uniquement. Ils seront accessibles uniquement aux forfaits TOPP à la rentrée.

SECTEUR PARIS 2

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Place des Petits Pères (plein air)	19.30 STANDARD à partir du 12/06		19.30 STANDARD à partir du 14/06				

SECTEUR PARIS 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

SECTEUR PARIS 4

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Beaubourg Stora Attention : Du lundi 24 juillet au dimanche 20 août le planning sera allégé						10.00 YOGA	
	12.30 CORE	12.30 STANDARD	12.30 CIRCUIT	12.30 STANDARD	12.30 INTENSIF	11.00 CARDIO FLEX	
	18.00 DANCE	18.00 STANDARD	18.00 INTENSIF	18.00 STANDARD	18.00 CORE	12.00 EVALUATION	
	19.00 STANDARD	19.00 CIRCUIT	19.00 FLEX	19.00 INTENSIF	19.00 INTENSIF		
	20.00 CARDIO-FLEX	20.00 STANDARD	20.00 75 MINUTES			15.30 STANDARD	
Beaubourg Lilla	18.30 MODERE *	18.30 YOGA	18.30 STANDARD	18.30 SOFT *			
	19.30 YOGA	19.30 FLEX	19.30 YOGA				
Quais de Seine Rive Droite		19.30 RUNNING				11.00 RUNNING	

SECTEUR PARIS 5

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

SECTEUR PARIS 6

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

SECTEUR PARIS 7

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

SECTEUR PARIS 8

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

SECTEUR PARIS 9

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bergère		07.45 STANDARD *		07.45 STANDARD *			
	10.00 MODERE				10.00 MODERE	10.00 STANDARD	
	11.30 STANDARD	11.30 STANDARD	11.00 MODERE	11.30 CORE / YOGA	11.30 CARDIO PUMP	11.00 INTENSIF	
	12.30 CARDIO PUMP	12.30 CORE	12.30 DANCE	12.30 CIRCUIT	12.30 STANDARD	12.00 FLEX	

Attention : Du lundi 24 juillet au

Attention : Du lundi 24 juillet au dimanche 20 août le planning sera allégé						17.00 CARDIO PUMP
	18.00 SOFT *	18.00 CARDIO PUMP	18.00 STANDARD	18.00 DANCE *	18.00 STANDARD *	18.00 STANDARD
	19.00 CARDIO PUMP	19.00 SOFT	19.00 INTENSIF	19.00 CARDIO PUMP	19.00 DANCE	19.00 CIRCUIT
	20.00 STANDARD	20.00 CARDIO FLEX	20.00 CORE	20.00 75 MINUTES		

SECTEUR PARIS 10

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Le Globo Fermé du 1er au 15 août	18.30 INTENSIF	18.30 STANDARD	18.30 STANDARD				
	19.30 STANDARD	19.30 INTENSIF	19.30 DANCE				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Chaudron Stora Attention : Du lundi 24 juillet au dimanche 20 août le planning sera allégé		11.30 MODERE			11.30 MODERE	10.00 CARDIO PUMP	
	12.30 STANDARD	12.30 CARDIO PUMP	12.30 STANDARD	12.30 CORE	12.30 STANDARD	11.00 SOFT	11.00 INTENSIF
	18.30 STANDARD	18.30 STANDARD	18.30 CARDIO FLEX	18.30 INTENSIF	19.00 CARDIO PUMP	12.00 CORE	12.00 STANDARD
	19.30 CORE	19.30 CARDIO PUMP	19.30 STANDARD	19.30 CARDIO PUMP			17.30 STANDARD
20.30 CARDIO PUMP	20.30 INTENSIF *	20.30 CIRCUIT	20.30 DANCE *			18.30 CARDIO PUMP	
Chaudron Lilla	19.00 SOFT *	19.00 EVALUATION	19.00 SOFT *	18.45 75 MINUTES	18.30 STANDARD		
	20.00 75 MINUTES	20.00 CORE	20.00 FLEX	20.00 YOGA			18.00 75 MINUTES

SECTEUR PARIS 11

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
--	-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

SECTEUR PARIS 12

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
--	-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

SECTEUR PARIS 13

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc de Choisy (plein air)	19.00 STANDARD à partir du 03/07					11.00 STANDARD à partir du 10/06	

SECTEUR PARIS 14

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc de Montsouris (plein air)	19.30 STANDARD à partir du 29/05		19.30 STANDARD à partir du 31/05			11.00 STANDARD à partir du 03/06	
Stade Elisabeth (plein air)							17.00 STANDARD du 09/07 au 06/08

SECTEUR PARIS 15

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Mont Tonnerre Attention : Du lundi 24 juillet au dimanche 20 août le planning sera allégé		11.30 MODERE		11.30 MODERE		10.00 STANDARD	
						11.00 STANDARD	11.00 STANDARD
	12.30 CORE	12.30 STANDARD	12.30 CORE	12.30 STANDARD	12.30 STANDARD	12.00 CIRCUIT	
	18.00 STANDARD	18.00 SOFT *	18.00 STANDARD	18.00 SOFT *	18.30 STANDARD		
	19.00 INTENSIF	19.00 CORE	19.00 DANCE	19.00 75 MINUTES			17.00 CARDIO FLEX
20.00 EVALUATION	20.00 CIRCUIT	20.00 FLEX	20.15 INTENSIF			18.00 STANDARD	
Square St Lambert (plein air)		19.30 STANDARD à partir du 06/06		19.00 STANDARD à partir du 29/06			11.00 STANDARD à partir du 11 juin

SECTEUR PARIS 16

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Espace Lauriston (Balanchine) Planning allégé en août	19.00 STANDARD	19.00 75 MINUTES	19.00 CORE	19.00 STANDARD		11.00 STANDARD	
	20.00 CORE	20.15 INTENSIF	20.00 STANDARD				

SECTEUR PARIS 17

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
ESPE Batignolles Jusqu'au 20 juillet	19.00 STANDARD	19.00 CORE	19.00 INTENSIF	19.00 STANDARD			
Parc Martin Luther King (plein air)	19.30 STANDARD à partir du 03/07		19.30 STANDARD à partir du 05/07				

SECTEUR PARIS 18

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Cité Véron Fermé du 28/07 au 28/08	19.30 INTENSIF	19.30 STANDARD	19.30 CORE	19.30 STANDARD		11.00 INTENSIF	11.00 STANDARD
Championnet Jusqu'au 20 juillet	19.00 STANDARD * 19.50 CORE *	19.00 CORE *	19.00 STANDARD SOFT * 19.50 STANDARD *	19.00 STANDARD *			

SECTEUR PARIS 19 - Plein air Parc de la Villette

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc de la Villette (plein air)		19.00 STANDARD à partir du 06/06		19.00 STANDARD à partir du 06/07			11.00 STANDARD à partir du 25/06

SECTEUR PARIS 20

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Louis Lumière Plage (plein air)	19.00 STANDARD du 10/07 au 24/07			19.00 STANDARD du 06/07 au 27/07			
Nation	19h15 STANDARD						12H30 STANDARD

SECTEUR 92

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
BOULOGNE Carnot Attention : Du lundi 24 juillet au dimanche 20 août le planning sera allégé	11.30 MODERE 12.30 STANDARD 18.00 CORE 19.00 CARDIO FLEX 20.00 75 MINUTES	12.30 STANDARD 18.00 STANDARD 19.00 INTENSIF 20.00 STANDARD	12.30 CARDIO FLEX 18.00 STANDARD 19.00 INTENSIF 20.00 STANDARD	11.30 MODERE 12.30 FLEX 18.00 STANDARD 19.00 CORE 20.00 CIRCUIT	12.30 STANDARD 18.00 STANDARD 19.00 YOGA	10.00 STANDARD 11.00 CORE 12.00 STANDARD	11.00 STANDARD 12.00 INTENSIF 17.00 STANDARD 18.00 CIRCUIT
BOULOGNE Denfert Rochereau jusque fin juillet	19.30 STANDARD		19.30 STANDARD			12.00 STANDARD uniquement les 1er et 8 juillet	
NEUILLY St James Jusqu'au 14/07	19.00 INTENSIF	19.00 STANDARD	18.45 75 MINUTES 20.00 CIRCUIT	19.00 STANDARD			
NEUILLY Centre Aquatique	12.30 STANDARD	12.30 STANDARD		12.30 STANDARD			
Defacto La Défense (Plein air) Du 06/07 au 13/08		18.30 CORE Esplanade	12.30 STANDARD Bassin Takis	18.30 STANDARD Esplanade	12.30 CORE Bassin Takis		16.00 STANDARD Esplanade
Asnières (Plein air)	à confirmer						
COURBEVOIE 112 Carats Jusque fin juillet	19.00 STANDARD		19.00 STANDARD				
COLOMBES Buffon Jusque 15 juillet		19.30 STANDARD		19.30 STANDARD		11.45 STANDARD	

CLICHY (Plein air)	à confirmer						
SECTEUR 93							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SAINT OUEN Square Marmottan (Plein air)			19.00 STANDARD (12, 19 et 26 juillet)			11.00 STANDARD (8 et 22 juillet)	
SAINT OUEN MOB Hotel						11.00 STANDARD *	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MONTREUIL Fitnesspark	20.00 STANDARD *						18.00 STANDARD
MONTREUIL Parc des Guilands (Plein air)							09.45 RUNNING 11.15 STANDARD
MONTREUIL Croix de Chavaux (Plein air)			19.00 STANDARD à partir du 05/07			11.00 STANDARD à partir du 08/07	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
BAGNOLET Fitnesspark à partir du 15 juin jusque fin juillet			19.00 STANDARD				
SECTEUR 94							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
VINCENNES Alemana	19.00 Intensité à définir	19.30 Intensité à définir	19.30 Intensité à définir	19.00 Intensité à définir			17.00 Intensité à définir
VINCENNES Maison des Associations Jusqu'au 14/07							10.30 STANDARD
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc du Tremblay (plein air)		19.30 STANDARD juillet ou août					11.00 STANDARD juillet ou août
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Joinville le Pont Emile Iecuirot Jusque fin juillet			21.00 STANDARD				
Joinville le Pont Pierre François Jusque fin juillet				20.15 STANDARD		12.30 STANDARD	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CRETEIL Base de loisirs (plein air)						11.00 STANDARD uniquement en juillet	
SECTEUR 91							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MASSY Ampère	<i>Jours & horaires à confirmer</i>						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
FRESNES Parc des Sports	<i>Jours & horaires à confirmer</i>						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
ANTONY (plein air)	<i>Jours & horaires à confirmer</i>						
SECTEUR 78							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
VERSAILLES Escrime		20h30 STANDARD					

VERSAILLES Etangs Gobert (plein air)						1 cours en plein air le week-end	
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
CARRIERES Comédie (plein air)		19.30 STANDARD		19.30 STANDARD			
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
LE PECQ Parc Corbière (plein air)			19.30 STANDARD			10.30 STANDARD	

SECTEUR LILLE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Croquet	19h Standard ou intensité spécifique		18h30 Standard				
Jean Zay		19h intensité spécifique					
Gare St Sauveur				18h Standard soft			
Parc Barberousse					11h Standard soft		

SECTEUR REIMS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc Leo Lagrange Reims (du 3 juillet au 31 Août)	18H30 Standard			18H30 Standard		10H15 Famille 11H00 Standard	
Parc Croix Cordier Tinquieux (du 28 juin au 26 juillet)			18H45 Standard				

SECTEUR STRASBOURG

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
One Fitness Club (du 1er juillet au 27 août compris)			19H30 Std ou Std Soft ou Circuit ou Cardio Flex				18H00 Std ou Std Soft ou Circuit ou Cardio Flex
Saint Joseph (du 1er juillet au 8 août compris)		19H00 Std ou Std Soft ou Cardio Flex		19H00 Std ou Std Soft ou Cardio Flex			
Parcs de Strasbourg (tournée plein air : Orangerie, Jardin des deux rives ou Citadelle)						10H30 Std ou Std soft à partir du 15 juillet et jusqu'au 19 août	
Parcs de Strasbourg	<i>Cours Running à déterminer encore</i>						

SECTEUR LYON

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Villeurbanne Desmaé Fermé du 07/08 au 20/08/17	19h30 intensité spécifique	19h30 intensité spécifique	19h30 intensité spécifique	19h30 intensité spécifique			19h30 intensité spécifique
Square Delfosse Lyon 2 (plein air)	19h30 standard 3/7-10/7-17/7-24/7						
Parc des Berges Lyon 7 (plein air)		19h30 standard 4/7-11/7-18/7-25/7					
Parc de la Cerisaie Lyon 4 (plein air)			19h30 standard 5/7-12/7-18/7-26/7				
Parc de la Tête d'Or Lyon 6 (plein air)							11h00 standard 2/7-23/7-30/7

Cours Running à déterminer							
-----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

SECTEUR RENNES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lycée St Vincent	Créneau à confirmer						
Villeneuve	Créneau à confirmer						
Jean Pouff	Créneau à confirmer						
Parc du Thabor (plein air)		19h00 Standard					
Parc des Gayeulles (plein air)			19h00 Standard				
Parc Hamelin Oberthür (plein air)				19h00 Standard			

SECTEUR SAINT MALO

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Saint Malo La Découverte	19h00 Multi Intensité			19h30 Multi Intensité			
Saint Malo Duguay Trouin (juillet et aout) (plein air)			19h00 Standard				
Saint Malo Parc Briantais (uniquement en juillet) (plein air)						11h00 Standard	
Saint Malo Plage de Rochebonne (uniquement en aout)							11h (le 6/08 et 20/08) 18h30 (le 13/08 et 27/08) Standard
Dinard (plein air)		19h30 Parc des Marettes en juillet Parc de Port Breton en août					

SECTEUR NANTES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Saint Stanislas		19h00 Standard / Intensité spé en alternance	19h00 Standard / Intensité spé en alternance				
Parc de la Gaudinière (plein air)	18h30 Standard du 3 juillet au 31 aout avec parfois du soft						
Parc du Grand Blottereau (plein air)				18h45 Standard du 3 juillet au 31 aout avec parfois du soft			
Douves du Château des Ducs (plein air)				18h30 Standard du 3 juillet au 31 aout avec parfois du soft			

SECTEUR POITIERS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Bellejouanne	à confirmer						
Parc de Blossac (plein air)			19h30 STD du 12/07 au 30/08				11h STD du 09/07 au 03/09

SECTEUR BORDEAUX

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Chauffour	19h30 Multi Intensité 3, 10, 17, 24 et 31/07						
Mérignac gymnase ESPE Bourran				19h30 Multi Intensité 6, 13 et 20/07			
Mérignac PARC ESPE Bourran		19h30 running 13, 20 et 27/06					
Mérignac Hotel de Ville /	19h30						

Gymnase Jules Ferry (si pluie) (plein air)	STD parfois soft du 03/07 au 28/08						
Bordeaux Chartrons (plein air)			19h00 STD du 05/07 au 30/08				
Bordeaux Quai des Sports (plein air)					19h00 STD 21 et 28/07		
Bordeaux Parc Bordelais (plein air)						10h30 puis 11h00 STD 10h30 sam 1 et 8/07 puis 11h sam du 15/7 au 26/8	

SECTEUR TOULOUSE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
La Maquina Tanguera	19h30 75' ou CARDIO-FLEX ou CORE ou FLEX		20h15 75' ou CARDIO-FLEX ou CORE ou FLEX				
Toulouse Running (plein air)				19h30 Running du 08/06 au 14/09 ?			
Jardin Raymon Vi (plein air)		19h STD ou SOFT					
Toulouse Plage (plein air)				19h STD ou SOFT du 20/07 au 24/08			
Jardin Compans (plein air)							19h STD ou SOFT

SECTEUR MARSEILLE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Les Lices	19H00 Multi Intensité		19H00 Multi Intensité				
Toit du Corbusier		18h30 Multi Intensité				10h00 Multi Intensité	
Azoulay	19h00 Multi Intensité			19h00 Multi Intensité			
Moline/Longchamp (plein air)		18h30 STANDARD					
Catalans (plein air)			19H00 STANDARD				19h00 STANDARD
Prado Plage (plein air)	19H00 STANDARD			19H00 STANDARD			
Estaque (plein air)						9h00 STANDARD	
Parc de Bagatelle (plein air)							10H00 STANDARD
Parc Borély (plein air)						10H00 STANDARD	

SECTEUR NICE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Danalys Grande Salle	18h30 Multi Intensité Juillet et aout		19h00 Multi Intensité Uniquement en juillet			11h00 Multi Intensité Uniquement en juillet	
Castel des Deux Rois (plein air)				18h45 Standard Juillet et aout			
<i>Cours Running à déterminer</i>							

SECTEUR AIX

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aix la Torse (plein air)		19h00 STANDARD du 27/06 au 05/09		19h00 STANDARD du 27/06 au 05/09			
Aix la Duranne (plein air)			19h30 STANDARD du 27/06 au 05/09				