

# SPORTS ASCMJ 2025/2026

|                 |                                                                     |                                                          |                                                                                                                                                    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNDI</b>    | PILATES<br>12h à 13h<br>Abdel Krim BENNOUCHEN                       | BODY BOXE - COMBAT<br>13h à 14h<br>Abdel Krim BENNOUCHEN | Entrainement libre/machines<br>de 12h à 14h                                                                                                        |
| <b>MARDI</b>    | GYM CARDIO TONIQUE<br>12h à 13h<br>Christophe BOUIS                 | STRETCHING<br>13h à 14h<br>Christophe BOUIS              | Entrainement libre/machines<br>de 12 h à 13 h                                                                                                      |
| <b>MERCREDI</b> |                                                                     | MEDITATION<br>13h à 14h<br>Christophe BOUIS              | Entrainement libre/machines<br>de 12 h à 13 h                                                                                                      |
| <b>JEUDI</b>    | YOGA<br>12h à 13h<br>Cédric TURMEL                                  | YOGA<br>13h à 14h<br>Cédric TURMEL                       | <b>Entrainement libre/machines</b><br><b>De 17 h 30 – 19 h 30</b><br><b>uniquement</b><br>CARDIO TRAINING<br>17 h 30 – 19 h 30<br>Christophe BOUIS |
| <b>VENDREDI</b> | GYMNASTIQUE DOUCE<br>SPECIAL DOS<br>12 h à 13 h<br>Christophe BOUIS | JU JITSU - Self Défense<br>13h à 14h<br>Christophe BOUIS | Entrainement libre/machines<br>13h à 14h                                                                                                           |