

# Planning 2024-2025\*

JOURS		HEURES	COURS	AGES	NIVEAUX	LIEUX*
LUNDI	1	9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants	Podt salle de GR
	2	10h30/11h15	<b>Stretching</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>tous niveaux</b>	
	3	10h00/11h15	<b>Yoga Pilates Swissball</b>	18 ans et +	tous niveaux	
	4	11h15/12h00	Pilates (renforcement musculaire)	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry
	5	12h15/13h15	<b>Yoga</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>tous niveaux</b>	
	6	11h30/12h15	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	tous niveaux	podt Salle de danse**
	7	12h15/13h00	Fitness	18 ans et +	tous niveaux	
	8	17h15/18h00	Dance Kids	6/8 ans	tous niveaux	
	9	18h00/19h00	Danse juniors	9/11 ans	tous niveaux	Jules Ferry
	10	19h00/20h00	Dance Ados	12/15 ans	tous niveaux	
	11	20h00/21h00	Danse Moderne	15 ans et +	tous niveaux	
	12	21h00/22h00	<b>Heels Dance</b> (danse en talons)	15 ans et +	tous niveaux	podt danse
	13	19h00/19h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux	PODT
	14	20h00/20h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	tous niveaux	
	15	19h15/20h30	Step débutant et Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants	Terray
	16	10h00/11h30	Yoga / méditation	18 ans et +	tous niveaux	Grignon salle P2
	17	17h30/18h30	Sophrologie / Yoga Nidra	18 ans et +	tous niveaux	
	18	18h30/19h45	Yoga et Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry
	19	19h45/21h00	Yoga / méditation	18 ans et +	tous niveaux	
	20	19h00/19h45	Fitness cardio attack (dépenser, brûler des calories, tonifier et renforcer la masse musculaire)	18 ans et +	débutants	Grignon salle P1
	21	19h45/20h30	Pilates flow	18 ans et +	débutants	
	22	20h30/21h15	Yoga flow	18 ans et +	débutants	
MARDI	23	11h30/12h30	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires	Jules Ferry
	24	12h30/13h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	
	25	12h15/13h00	<b>Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>débutants</b>	PODT
	26	18h30/19h15	Fitness	18 ans et +	tous niveaux	
	27	19h15/20h00	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux	TERRAY
	28	20h00/21h00	Pilates confirmés	18 ans et +	intermédiaires	
	29	18h45/19h30	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants	
	30	19h30/20h15	<b>HIIT( High Intensity Interval Training)</b>	18 ans et +	tous niveaux	Podt salle de danse**
	31	20h15/21h00	Circuit Training	15 ans et +	tous niveaux	
	32	20h15/21h00	Zumba	15 ans et +	tous niveaux	J. Moulin
	33	19h00/20h00	<b>Yoga</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>tous niveaux</b>	Jules Ferry
	34	20h00/21h00	<b>Yin Yoga /méditation</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>tous niveaux</b>	
MERCREDI	35	13h45/14h30	Initiation à la danse (Classique, Modern Jazz...)	5/7 ans	débutants	
	36	18h45/19h30	Energie Dance	+15 ans	débutants	Podt salle de danse**
	37	19h30/20h15	Pilates yoga FUSION.	18 ans et +	débutants	
	38	20h15/21h00	Cuisses Abdos Fessiers	18 ans et +	débutants	
	39	17h00/17h45	Modern jazz	6/8 ans	tous niveaux	
	40	17h45/18h45	Modern jazz	9/11 ans	tous niveaux	Grignon salle P1
	41	18h45/19h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux	
	42	19h15/20h00	Step confirmés	18 ans et +	intermédiaires	
	43	20h00/20h45	Musculation (body barre)	18 ans et +	tous niveaux	Terray
	44	20h45/21h30	PPG (Préparation Physique Générale)	18 ans et +	tous niveaux	
	45	18h30/19h30	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	
	46	19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry
	47	20h15/21h15	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	
JEUDI	48	9h30/10h30	Gym Douce	18 ans et +	débutants	Podt salle de GR
	49	12h15/13h00	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle) 1m60 minimum	18 ans et +	débutants	PODT
	50	10h00/11h15	Yoga & relaxation / Yoga sur chaise	18 ans et +	tous niveaux	
	51	11h15/12h15	Pilates (renforcement musculaire )	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry
	52	12h15/13h15	Yoga Mixte (yoga nidra, yin yoga, yoga du rire, ...)	18 ans et +	tous niveaux	
	53	19h00/19h45	Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum	18 ans et +	débutants	PODT*
	54	19h00/19h45	Fitness cardio combat (cardio boxe)	18 ans et +	débutants	Podt salle de danse**
	55	20h00/20h45	<b>Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum</b>	18 ans et +	tous niveaux	PODT

	56	20h15/21h00	Zumba	15 ans et +	tous niveaux	J. Moulin
	57	18h30/19h30	Gym Forme	18 ans et +	tous niveaux	Terray
	58	19h30/20h15	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	
	59	20h15/21h00	Stretching	18 ans et +	tous niveaux	
	60	<b>17h45/18h30</b>	<b>Sophrologie/stretching</b>	<b>18 ans et +</b>	tous niveaux	
	61	18h30/19h30	Yoga Vinyasa (dynamique)	18 ans et +	tous niveaux	Jules Ferry
	62	19h30/20h15	Pilates Swissball	18 ans et +	tous niveaux	
	63	20h15/21h15	Yoga/Méditation	19 ans et +	tous niveaux	
<b>VENDREDI</b>	64	11h45/12h30	Stretching	18 ans et +	tous niveaux	<b>Jules Ferry</b>
	65	12h30/13h15	Gym Dos	18 ans et +	tous niveaux	<b>PODT</b>
	66	<b>19h30/20h15</b>	<b>Biking (Activité cardio sur un Vélo en salle)1m60 minimum</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>débutants</b>	
	67	19h00/20h00	Street Jazz	16 ans et +	intermédiaires	Podt salle de danse**
	68	20h00/21h00	Danse Cabaret	18 ans et +	intermédiaires	
	69	21h00/21h30	Atelier FEMINITY (Ce cours est un complément au cours CABARET)	18 ans et +	avancé	Grignon 1
	70	17h30/18h30	Gym relax et méditation	18 ans et +	tous niveaux	
	71	18h30/20h	Gym douce et détente	18 ans et +	tous niveaux	
	72	<b>18h00/19h00</b>	<b>Gym Zen/Sophrologie</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>tous niveaux</b>	<b>Grignon 2</b>
	73	<b>19h00/20h15</b>	<b>Pilates/stretching</b>	<b>18 ans et +</b>	<b>tous niveaux</b>	
<b>SAMEDI</b>	74	10h00/10h45	Eveil corporel	3/4ans	débutants	Jules Ferry
	75	10h45/11h30	Eveil corporel	5/6ans	débutants	
	76	<b>11h30/12h15</b>	<b>Gym relax Kids (Exercice de respiration, de posture de yoga, de méditation, de sophrologie)</b>	<b>7/11ans</b>	<b>débutants</b>	
	77	10h00/11h00	Pilates	18 ans et +	tous niveaux	Grignon salle P2
	78	11h00/12h00	Yoga	18 ans et +	tous niveaux	

\*sous réserve des conditions sanitaires, la disponibilité des professeurs et la mise à disposition des équipements, ce Planning est susceptible d'être modifié

O.M.S SAISON 2024/2025  
DU 23 SEPTEMBRE 2024 AU 20 JUN 2025  
CONTACT AU 01-48-92-42-60

## Adresses des sites Thiaisais

- **Centre de Loisirs Lionel Terray**  
39 avenue René Panhard
- **Espace Grignon**  
10 rue Marcel Dadi
- **Gymnase Jean Moulin**  
Sentier du Perreux  
(à proximité de l'école Jeanne D'Arc)
- **Palais Omnisports de THIAIS**  
Place Vincent Van Gogh
- **Centre de Loisirs Jules Ferry**  
89 rue Paul Vaillant Couturier

