

| | | durée | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|---------------------|---------------------------------|--------|-------|----------------------------|----------------|-------|----------|--------|----------|
| ▼ ÉNERGIE | ZUMBA | 45 min | | | 18:45 | | 19:30 | | 11:15 |
| | LIA < LOW IMPACT AÉROBIC > | 30 min | | | | 10:00 | | | |
| | STEP < DÉBUTANT > | 45 min | | | | 18:30 | | | 10:30 |
| | STEP | 1 h | | | | | | 11:00 | |
| | INTERFIT | 45 min | | 10:45 ou 18:00 | | | | | |
| ▼ TONICITÉ | CAF < CUISSSES ABDOS FESSIERS > | 45 min | 10:00 | | | | 18:00 | | |
| | AF < ABDOS FESSIERS > | 30 min | | | 18:15 | 18:00 | | | 10:00 |
| | ABDOS EXPRESS | 30 min | 18:30 | | 12:45 | | | 10:00 | |
| | BODY SCULPT | 45 min | | 18:45 | 12:15 (30 min) | 19:15 | | 09:15 | 09:15 |
| ▼ LE + SPORT ACCESS | DANSE SALSA | 2 h | | | 19:30 | | | | |
| | NORDIC WALKING | 2 h | | | | 10:00 | | | |
| | CROSS TRAINING | 45 min | | 19:30 ou 11:30 (30 min) | | | | | |
| ▼ ÉQUILIBRE | PILATES < DÉBUTANT > | 1 h | | | 10:00 | | | | 12:00 |
| | PILATES | 45 min | | 10:00 | 17:30 | | | | |
| | STRETCHING | 30 min | 11:30 | | | 20:00 | | 12:00 | |
| | YOGA | 1 h | | | | | 10:00 | | |
| | SWISS BALL | 45 min | 10:45 | | | | | | |
| ... et aussi | SIXTIES* | 1 h | 09:00 | 09:00 | | 09:00 | 09:00 | | |
| | PILOXING | 1 h | 19:00 | | | | | | |
| | STRONG BY ZUMBA | 45 min | | | | | 18:45 | | |
| | POSTURAL DOS | 45 min | | | | 10:30 | | | |
| | FESSIERS CUISSSES | 30 min | 18:00 | | 13:15 | | | 10:30 | |

Les cours sont dispensés à partir de 3 personnes.* Offre Sixties, à partir de 60 ans. Voir programme à l'accueil.



Île de Loisirs de Vaires-Torcy - Centre sportif UCPA SPORT LOISIRS - Route de Torcy - 77360 Vaires-sur-Marne

☎ 01 60 20 02 04 - touche 1 🌐 vaires-torcy.iledeloisirs.fr 📱 Open Nautique Vaires-Torcy



UCPA SPORT LOISIRS - Association loi 1901 à but non lucratif. L'UCPA est agréée par les pouvoirs publics, entreprise solidaire, association de jeunesse et d'éducation populaire, fédération sportive et partenaire de l'éducation nationale. 117392

