

Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document



**lundi**



**marche nordique**

09:30 - 11:00

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

ILE CHARLEMAGNE

**PILATES débutant**

12:30 - 13:30

Adultes

Débutant

ASELO DAUPHINE

**PILATES AVANCE**

12:30 - 13:30

Séniors  
Adultes

Expert

PALAIS DES SPORTS

**RENFORT MUSCULAIRE**

17:30 - 18:30

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE CIGOGNE

**PILATES DYNAMIQUE**

18:00 - 19:00

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE GAUGIN

**CARDIO DANCE**

18:00 - 19:00

Adultes  
Séniors  
Adolescents

Débutant  
Confirmé

SALLE YVES MONTANT

**COURS DYNAMIQUE**

18:30 - 19:30

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE CIGOGNE

**GYM DOUCE**

18:30 - 19:30

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

GYMNASE FOUILLADE

**RENFORT MUSCULAIRE**

19:00 - 20:00

Adultes  
Séniors

Débutant  
Confirmé

SALLE YVES MONTANT

**YOGA/STRETCH**

19:30 - 20:30

Adultes

Débutant

SALLE DES CHATS  
FERRES



**mardi**





<b>marche nordique</b>	10:00 - 11:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	COMPLEXE SPORTIF
<b>PILATES DEBUTANT</b>	12:30 - 13:30	Séniors Adultes	Débutant	PALAIS DES SPORTS
<b>CARDIO RENFO STRETCH</b>	18:15 - 19:45	Adolescents Séniors Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE MADELEINE
<b>GYM DYNAMIQUE</b>	18:15 - 19:15	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE ALBERT CAMUS
<b>PILATES AVANCE</b>	18:30 - 19:30	Séniors Adultes	Expert	GYMNASE FOUILLADE
<b>STRETCHING</b>	19:15 - 20:15	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE ALBERT CAMUS
<b>PILATES INTERMEDIAIRE</b>	19:30 - 20:30	Séniors Adultes	Confirmé	GYMNASE FOUILLADE



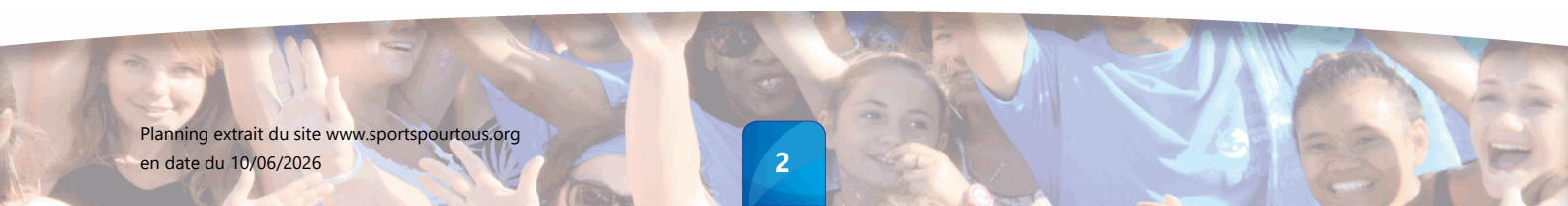
**mercredi**



<b>YOGA STRETCH</b>	11:30 - 12:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	PALAIS DES SPORTS
<b>GYM TONIC</b>	12:15 - 13:15	Adolescents Adultes	Débutant Confirmé Expert	SALLE ARGONAUTE
<b>TAILLE ABDOS FESSIERS</b>	18:00 - 19:00	Séniors Adolescents Adultes	Débutant Confirmé	SALLE YVES MONTANT
<b>STRETCHING</b>	19:00 - 20:00	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE YVES MONTANT



**jeudi**





<b>BABY GYM</b>	09:00 - 10:00	Enfants	Débutant	ASELO MADELEINE
<b>FLOW STRETCHING</b>	12:30 - 13:30	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	ASELO CARMES
<b>PILATES INTERMEDIAIRE</b>	12:30 - 13:30	Séniors Adultes	Confirmé	PALAIS DES SPORTS
<b>CARDIO STRETCH</b>	18:00 - 19:30	Adultes	Débutant Confirmé	SALLE DES CHATS FERRES
<b>CIRCUIT TRAINING</b>	18:00 - 19:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	DOJO HARISMENDY
<b>PILATES</b>	18:45 - 19:45	Séniors Adultes	Débutant Confirmé	SALLE YVES MONTANT



## vendredi



**Gym séniors bien vieillir**

09:30 - 10:30

Séniors

Débutant  
Confirmé

MAISON DES ARTS  
MARTIAUX

**QI GONG SANTE**

10:30 - 11:30

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

MAISON DES ARTS  
MARTIAUX

**marche nordique**

15:00 - 16:30

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

COMPLEXE SPORTIF

**PILATES DEBUTANT**

17:15 - 18:15

Séniors  
Adultes

Débutant  
Confirmé

GYMNASSE FOUILLADE

**PILATES INTERMEDIAIRE**

18:15 - 19:15

Séniors  
Adultes

Confirmé  
Expert

GYMNASSE FOUILLADE



## samedi



**FREE FIT**

09:30 - 10:30

Adultes

Débutant  
Confirmé

COMPLEXE SPORTIF

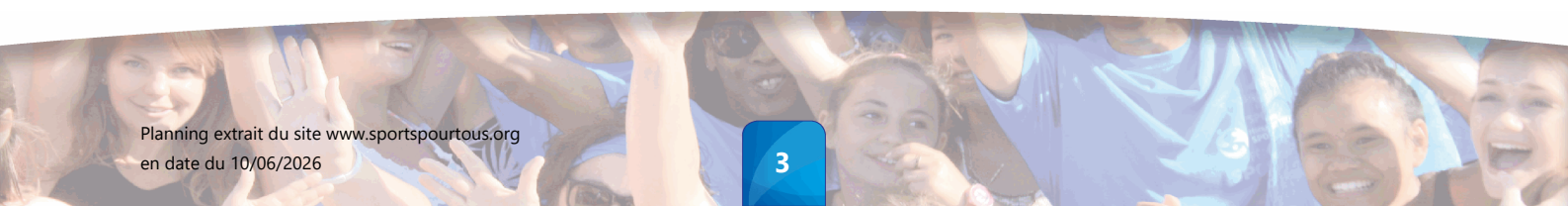
**PILATES DEBUTANT**

09:45 - 10:45

Adultes  
Séniors

Débutant

PALAIS DES SPORTS





## Lieux & contacts



### Siège

DYNA GYM ORLEANS  
46 TER RUE SAINTE CATHERINE  
MAISON DES ASSOCIATIONS  
45000 ORLEANS  
T 0685682251  
infos@dynagym-orleans.fr



### Lieux de pratique

#### **ASELO CARMES**

13 RUE DE L'ANGE  
45000 ORLEANS

#### **ASELO GARE**

2 RUE DANIEL JOUSSE  
45000 ORLEANS

#### **CAMPO SANTO**

45000 ORLEANS

#### **DOJO HARISMENDY**

RUE A SAVARY  
45100 LA SOURCE

#### **GYMNASE DE LA GARE**

3 RUE ELOY D'AMERVAL  
45000 ORLEANS

#### **ILE CHARLEMAGNE**

LEVEE DE LA CHEVAUCHEE  
45650 SAINT JEAN LE BLANC

#### **ASELO DAUPHINE**

2 RUE DES TULIPES  
45100 ORLEANS

#### **ASELO MADELEINE**

18 ALLEE PIERRE CHEVALIER  
45000 ORLEANS

#### **COMPLEXE SPORTIF**

ALLÉE LOUIS PERGAUD  
45100 LA SOURCE

#### **ECOLE MAXIME PERRARD**

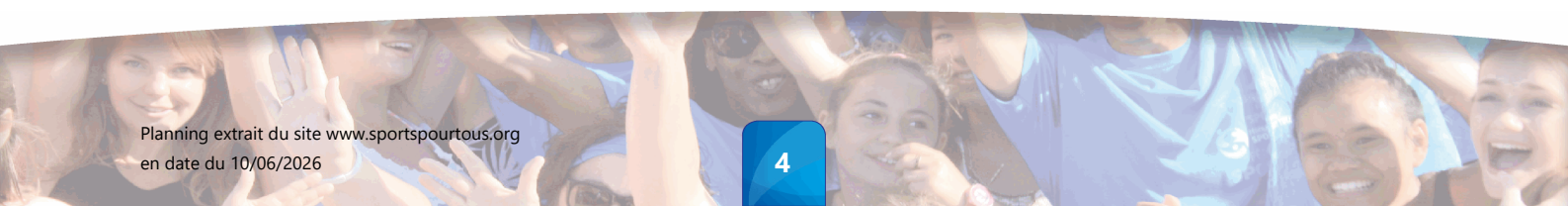
45 AVENUE DAUPHINE  
45100 ORLÉANS

#### **GYMNASE FOUILLADE**

AVENUE JEAN ZAY  
45000 ORLEANS

#### **MAISON DES ARTS MARTIAUX**

28 ALLEE PIERRE CHEVALIER  
45000 ORLEANS



**MAISON DES ASSOCIATIONS**

46 TER RUE SAINTE CATHERINE  
MAISON DES ASSOCIATIONS  
45000 ORLEANS

**PLACE MARTROI**

PLACE MARTROI  
45000 ORLEANS

**SALLE ARGONAUTE**

75 BOULEVARD MARIE STUART  
45000 ORLEANS

**SALLE DES CHATS FERRES**

RUE DES CHATS FERRES  
45000 ORLEANS

**SALLE GAUGIN**

AVENUE DE SAINT MESMIN  
45100 LA SOURCE

**SALLE YVES MONTANT**

30 RUE CHARLES PERRAULT  
45100 LA SOURCE

**PALAIS DES SPORTS**

RUE EUGENE VIGNAT  
45000 ORLEANS

**SALLE ALBERT CAMUS**

4 PLACE DU CHAMP SAINT MARC  
45000 ORLEANS

**SALLE CIGOGNE**

RUE D'ESTIENNE D'ORVES  
45100 LA SOURCE

**SALLE DU BATIMENT D'ACCUEIL DE  
CHARBONNIÈRE**

75 ROUTE DE PITHIVIERS  
45760 BOIGNY SUR BIONNE

**SALLE MADELEINE**

103 FAUBOURG MADELEINE  
45000 ORLEANS

