

Intensité des Cours : **Légère** **Modérée** **Intense** **Renforcement** **Yoga Nidra/Hatha** **Aquatique**

Lundi		N°	Mardi		N°	Mercredi		N°	Jeudi		N°	Vendredi		N°	Samedi		N°
Salle Rue Lebon (25 personnes max)																	
9h à 10h15	Yoga Hatha Anne-Claire		9h à 10h	Gym Thaïs		9h à 10h	Gym Leslie C.		9h à 10h	Gym Josette		9h à 10h	Gym Séverine		9h à 10h15	Yoga Hatha Estelle	
10h15 à 11h15	Yoga Nidra Anne-Claire		10h à 11h	Gym Sylvie		10h à 11h	Gym Leslie C.		10h à 11h	Gym Irène		10h à 11h	Pilates Séverine		10h15 à 11h15	Pilates David	
11h15 à 12h15	Gym Thaïs		11h à 12h	Pilates Sylvie		11h à 12h	Gym Irène		11h à 12h	Gym Irène		11h à 12h15	Yoga Hatha Michèle		11h15 à 12h15	Etirements David	
12h15 à 13h15	Etirements Thaïs		12h15 à 13h15	Yoga Hatha Estelle		12h à 13h	Pilates Johanna		12h à 13h	Stretching postural Sophie		12h15 à 13h15	Stretching postural Sophie				
13h15 à 14h15	Gym Thaïs		13h15 à 14h15	Pilates Ayoub		13h à 14h	Etirements Johanna		13h à 14h	Etirements Sophie		13h15 à 14h15	Gym Sophie				
14h15 à 15h15	Pilates Sylvie		14h15 à 15h15	Pilates Josette		14h à 15h	Pilates Johanna		14h à 15h	Gym Josette		14h15 à 15h15	Gym Sophie				
15h15 à 16h15	Gym Irène		15h15 à 16h15	Etirements Irène		15h à 16h	Gym Sylvie		15h à 16h	Etirements Josette		15h15 à 16h15	Etirements Sophie		15h à 16h15	Yoga prénatal Leslie A.	
16h15 à 17h15	Pilates Irène		16h15 à 17h15	Gym Cancer Irène		16h à 17h	Etirements Sylvie		16h à 17h			16h15 à 17h30	Yoga Hatha Isabelle		16h15 à 17h30	Yoga postnatal Leslie A.	
17h15 à 18h30	Yoga Hatha Estelle		17h30 à 18h45	Yoga Hatha Michèle		17h à 18h	Pilates Josette		17h à 18h	Yoga sur chaise Michèle							
18h30 à 19h30	Pilates Josette		18h45 à 20h	Yoga Hatha Michèle		18h à 19h15	Yoga Hatha Estelle		18h à 19h15	Yoga Hatha Michèle		18h à 19h	Stretching Postural David				
						19h15 à 20h30	Yoga Hatha Anne-Claire		19h15 à 20h15	Pilates Sylvie		19h à 20h	Pilates David				
			20h30 à 21h30	Fitness Patrick					20h15 à 21h30	Yoga Hatha Anne-Claire							

Gymnase Paul Langevin (50 personnes max). Réalisés en extérieur si la météo et les cours s'y prêtent																	
18h à 19h	Fitness Sylvie					18h à 19h	Pilates David		18h à 19h	Fitness Sylvie		18h30 à 19h30	Fitness Sylvie				
19h à 20h	Etirements Sylvie		19h15 à 20h15	Body energy Séverine		19h à 20h	Fitness Patricia		19h à 20h	Etirements Sophie							
20h à 21h	Fitness Patricia		20h15 à 21h15	Pilates niveau 2 Séverine		20h à 21h	Fitness Patricia		20h à 21h	Stretching postural Sophie							
						20h à 21h	HIIT Jérôme										

Foyer de l'Union																	
						9h30 à 10h30	Gym équilibre Irène										

Salle Marcel Cerdan																	
			14h à 15h	Gym Samuel								14h à 15h	Gym Irène				
			15h à 16h	Gym Samuel								15h à 16h	Gym Irène				

Aquagym senior(60 ans et +) au CAP (60 personnes max, sauf lundi 15h : 30 personnes max)																	
14h à 15h	Aquagym								14h à 15h	Aquagym							
15h à 16h	Aquagym		15h à 16h	Aquagym					15h à 16h	Aquagym							
16h à 17h	Aquagym																

Activités en extérieur																	
			9h30 à 11h30	Marche en forêt Martine et J.Pierre		10h à 11h30	Marche nordique Sylvie		1 jour / mois	Randonnée Martine et J.Pierre							
			19h30 à 20h30	Cross training David					16h à 17h	Gym Cancer Irène				18h30 à 19h45	Marche dynamique Evelyne		
			20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne					20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne							

Activités en extérieur DIMANCHE																			
Selon planning randonnées			Randonnée Martine et J.Pierre															MISE A JOUR LE : 04/06/2026	