

PLANNING DES COURS SAISON 2025 - 2026
30 cours hebdomadaires



Salle
Noblesse

Extérieur

Salle
des Fêtes

Espace des
Remparts

Mairie Annexe

3ème RG

	LUNDI			MARDI				MERCREDI			JEUDI		
A partir de 9h00	9h00 BODYSCULPT Niveau 1 Marie												
A partir de 10h00													
12h15 à 13h05		12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)		12h15-13h05 STRETCHING Marie Hélène	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)			12h15-13h05 FULL BODY Yann	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)		12h15-13h05 FAC Yann	12h15-13h05 CIRCUIT TRAINING	
A partir de 17h00													
	17h15 SPORT SANTE Justine			17 H 15 FIT COOL Marie							17h15 SPORT SANTE Justine	17h15 FIT COOL Marie	
A partir de 18h00	18h15 BODYSCULPT Niveau 2 Sandrine	18h15 PILATES Marie Hélène	18h00 BADMINTON Mickael	18h15 YOGA Mandy	18h15 CARDIO FIT Audrey	18h00 SOPHROLOGIE Maria	18h15 WALK TRAINING Sandrine	18h15 DANSES LATINES Bacchata Salsa Anna	18h15 STRETCHING Marie Hélène	18h00 CIRCUIT TRAINING Cédric	18h15 REMISE EN FORME Sandrine	18h15 PILATES avec Matériel Marie Hélène	18h15 ZUMBA Dany
A partir de 19h00		19 H 15 HIT Mickael		19h15 YOGA Mandy	19h15 WELL NESS Audrey				19h15 CORE TRAINING Cédric		19h15 STEP Maryse		

BODYSCULPT : Niveau 1 : Débutant - Intermédiaire
Niveau 2 : Intermédiaire - Avancé

CORE TRAINING : Renforcement de toute la chaîne musculaire centrale ou muscles de posture (permet un meilleur maintien et de lutter contre le mal de dos)

WALK TRAINING : Marche active + Exercices de renforcement musculaire

HIT : High Intensity Training (Sport fractionné en haute intensité)

WELNESS : Mouvement inspirés du Tai Chi, Yoga et Pilate

FAC : Fessiers/Abdos/Cuisses

FIT COOL : Cours de renforcement musculaire destiné aux personnes en reprise d'activité (débutant à intermédiaire)