Planning des cours

au 03-05-2024
Page 1/2

Saison 2023 / 2024

Les cours seront dispensés
du 11/09/2023 au 22/06/2024

Activité	*Lieu*	*Lundi*	*Mardi*	*Mercredi*	*Jeudi*	*Vendredi*	*Samedi*
Cardio Fun							
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step	F.M. - Les Couëts				19h30 Cl		
Cardio renfo	R.B. - Les Couëts		9h30 V	9h30 Ro		9h30 E	
Cardio renfo	V.D. - Croix Jeannette		19h Na				
Aéro danse	F.M. - Les Couëts					19h Ir	
Fitdance	M.P. - Croix Jeannette			19h Ro			
Cardio Sculpt	V.D. - Croix Jeannette	19h F					
Renforcement musculaire							
Renforcement ciblé	F.M. - Les Couëts			18h30 F	18h30 Cl		
Renforcement ciblé	de Gaulle - Bourg				19h F		
Renforcement ciblé	M.P. - Croix Jeannette		19h30 Ro				
Gym d'entretien	R.B. - Les Couëts	14h30 Na					
Body barre	V.D. - Croix Jeannette	18h F					
Musculation	Bélians	17h45 Ro	17h45 V		17h45 F		
Techniques douces							
Yoga	R.B. - Les Couëts	8h45 C 9h45 C					
Yoga	HLM - Bourg		14h30 C				
Yoga	de Gaulle - Bourg		18h45 Ir 19h45 Ir				
Pilates	M.P. - Croix Jeannette			9h15 Sa -Déb. 10h15 Sa -Avanc.			
Pilates	F.M. - Les Couëts					18h Ir -Déb.	
Pilates	HLM - Bourg		18h Ro -Avanc.		18h Ro -Avanc.		
Pilates	S.pol - Croix Jeannette				19h15 Ro -Déb.		
Stretching	R.B. - Les Couëts	15h30 Na	10h30 V	10h30 Ro			
Stretching	F.M. - Les Couëts			19h30 F			
Stretching	M.P. - Croix Jeannette	16h V	20h30 Ro	20h Ro			
Renforcement bien-être	R.B. - Les Couëts					10h30 E	
Renforcement bien-être	HLM - Bourg		15h30 C				
Renforcement bien-être	M.P. - Croix Jeannette	17h V					
Piscine							
Aquagym Heure indiquée = heure de pointage Entrée dans le bassin 10/15min plus tard	Piscine - Croix Jeannette	11h50-13h E - L - V	16h10 E - L - V		16h10 V	16h35 St	
Aquatonic Heure indiquée = heure de pointage Entrée dans le bassin 10/15min plus tard	Piscine - Croix Jeannette	18h15 V					11h50-13h V

N.B. Tous les cours sont mixtes

Equipe d'animation		
Animateurs	Animateurs piscine	Maîtres nageurs

Planning des cours

au 03-05-2024

Saison 2023 / 2024

Les cours seront dispensés
du 11/09/2023 au 22/06/2024

C : Christelle Cl : Clement E : Elise F : Florian Ir : Irika Na : Nathalie Ro : Ronan Sa : Sandrine V : Valérie	E : Elise L : Ludovic St : Sterenn V : Valérie	St : Sterenn V : Valérie

Salles ou lieux de rendez-vous

Bourg	Croix Jeannette	Les Couëts	Ecarts
de Gaulle : Salle Général de Gaulle 33 rue du Général de Gaulle HLM : Salle HLM 31 rue du Général de Gaulle	Piscine : Piscine de Bouguenais Rue Pablo Néruda V.D. : Salle Victor Duruy Place Pablo Néruda (près médiathèque) M.P. : Salle Marius Petipa Place Pablo Néruda (près médiathèque) S.pol : Salle Polyvalente Ecole Ouverte Place de la Croix-Jeannette	F.M. : Salle du Fougan-de-Mer 21 rue Georges Guynemer R.B. : Salle Renaud-Barrault Rue Andromède	Bélians : Salle des Bélians Rue Ginsheim-Gustavsburg (derrière Piano'cktail)

L'association se réserve la possibilité d'annuler ou de modifier un cours en cas de non attribution d'une salle ou de carence d'un animateur, sans être redevable de compensation.