



Clôture des inscriptions le 31 janvier 2027
Planning des séances du 14.09.2026 au 25.06.2027
Pas de cours pendant les vacances scolaires

Jours	N° Cours et Modifs	Cocher le(les) cours choisis	Horaires	Cours	Lieux	Animateurs
1-Activités de gymnastique 103€						
Lundi	1		8h45 - 9h45	Gym douce	Dojo	Julie
	2		9h45 - 10h45	Pilates séniors	Dojo	Julie
	3		10h45 - 11h45	Etirements séniors	Dojo	Julie
	4		14h30 - 15h30	Pilates séniors	Cuire	Verane
	5		15h30 - 16h30	Pilates	Cuire	Verane
	6		16h00 - 17h00	Pilates séniors	Dojo	Julie
	7		17h00 - 18h00	Pilates	Dojo	Julie
	8		18Hh-19h	Total Body Training	Dojo	Meline
	9		19h-20h	Pilates	Dojo	Meline
Mardi	10		8h30 - 9h30	Gym dynamique	Dojo	Laurence
	11		9h30 - 10h30	Gym posturale	Dojo	Laurence
	12		10h30 - 11h30	Etirements	Dojo	Laurence
	13		11h30 - 12h30	Pilates	Dojo	Julie
	14		12h30 - 13h30	Gym entretien	Dojo	Julie
	15		16h00 - 17h00	Gym séniors	Dojo	Laurence
	16		19h00 - 20h00	Pilates	St Clair	Virginie
	17		20h00 - 21h00	Cardio Fitness	St Clair	Virginie
Jeudi	18		8h45 - 9h45	Gym d'entretien	Dojo	Julie
	19		8h45 - 9h45	Gym dynamique	Cuire	Diane
	20		9h45 - 10h45	Gym d'entretien	Dojo	Julie
	21		9h50 - 10h50	Gym d'entretien	Cuire	Diane
	22		11h00 - 12h00	Gym mémoire équilibre	Cuire	Diane
	23		12h00 - 13h00	Mix Danse et Gym	Dojo	Meline
	24		14h00 - 15h00	Etirements	Dojo	Laurence
	25		15h00 - 16h00	Etirements	Dojo	Laurence
	26		18h30 - 19h30	Pilates	Montessuy	Pascale
	27		19h30 - 20h30	Pilates	Montessuy	Pascale
Vendredi	28		8h30 - 9h30	Gym dynamique	Dojo	Laurence
	29		9h30 - 10h30	Gym douce	Dojo	Laurence
	30		10h30 - 11h30	Gym entretien	Dojo	Laurence
2-Activités spécifiques						
Aquagym * - 180€						
*Obligatoirement en complément d'un autre cours - Date fermeture piscine 08/06/2027						
Mardi	31		9h00 - 10h00	Aquagym	Piscine	Florent
	32		10h00 - 11h00	Aquagym	Piscine	Florent
Marche Nordique / Dynamique - 190€						
Mardi	33		9h30 - 11h30	Marche nordique	En extérieur	Jérémy
Jeudi	34		9h45 - 11h45	Marche nordique	En extérieur	Jérémy
Vendredi	35		9h45 - 11h45	Marche dynamique	En extérieur	Sonia
Gym après cancer: gratuit mais licence obligatoire						
Lundi	36		16h30 - 17h30	Gym Après Cancer	Cuire	Meline
Jeudi	37		11h00 - 12h00	Gym Après Cancer	Dojo	Meline