

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

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | | Samedi | |
|-------|--|-------|--|----------|--|-------|--|----------|--|--------|--|
| N° | | N° | | N° | | N° | | N° | | N° | |

Salle Rue Lebon (25 personnes max)

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------|---------------|----------------------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------------------|---------------|----------------------------|---------------|------------------------|
| 9h à 10h | Gym Séverine | 9h à 10h | Gym Leslie C. | 9h à 10h | Gym Elisabeth | 9h à 10h | Gym Leslie C. | 9h à 10h | Gym Séverine | | |
| 10h à 11h | Gym Séverine | 10h à 11h | Gym Sylvie | 10h à 11h | Gym Elisabeth | 10h à 11h | Gym Irène | 10h à 11h | Pilates Séverine | 10h à 11h | Pilates David |
| 11h à 12h | Etirements Séverine | 11h à 12h | Pilates Sylvie | 11h à 12h | Gym Irène | 11h à 12h | Gym Irène | 11h à 12h | Yoga Hatha Josette | 11h à 12h | Etirements David |
| 12h à 13h | Gym Séverine | | | | | | | 12h30 à 13h30 | Stretching postural Sophie | | |
| | | | | 13h à 14h | Etirements Elisabeth | | | | | | |
| 14h à 15h | Pilates Sylvie | 13h30 à 14h45 | Yoga Hatha Estelle | 14h à 15h | Stretching Postural Elisabeth | 14h à 15h | Gym Josette | 14h à 15h | Gym Sophie ou David | Dimanche N° | |
| 15h à 16h | Gym Irène | 15h à 16h | Stretching Postural Sophie | 15h à 16h | Gym Elisabeth | 15h à 16h | Etirements Josette | 15h à 16h | Etirements Sophie ou David | | |
| 16h à 17h | Pilates Irène | 16h15 à 17h15 | Gym Cancer Sophie | 16h à 17h | Etirements Elisabeth | | | | | 10h à 11h15 | Yoga vinyasa Leslie B. |
| 17h30 à 18h45 | Yoga Hatha Josette | 17h20 à 18h35 | Yoga Hatha Michèle | 17h à 18h | Pilates Josette | 17h30 à 18h30 | Yoga nidra Josette | | | 11h15 à 12h30 | Yoga Hatha Leslie B. |
| 18h45 à 19h45 | Pilates Josette | 18h40 à 19h55 | Yoga Hatha Michèle | 18h à 19h15 | Yoga Hatha Estelle | 19h15 à 20h15 | Pilates confirmé Sylvie | | | | |
| 19h45 à 21h | Yoga Hatha Leslie B. | 20h à 21h | Stretching Postural Sophie | 19h15 à 20h30 | Yoga vinyasa Leslie B. | 20h15 à 21h30 | Yoga Hatha Michèle | | | | |

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 | Fitness Sophie | 18h à 19h | Fitness Sylvie | 18h30 à 19h30 | Fitness Sylvie | | |
| 19h à 20h | Etirements Sylvie | 19h15 à 20h15 | Etirements Séverine | 19h à 20h | Gym Patricia | 19h à 20h | Fitness Sophie | | | | |
| 20h à 21h | Fitness Patricia | 20h15 à 21h15 | Pilates niveau 2 Séverine | 20h à 21h | Fitness Patricia | 20h à 21h | Etirements Sophie | | | | |
| | | | | 20h à 21h | HIIT Jérôme | | | | | | |

Foyer de l'Union

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|-----------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | 9h30 à 10h30 | Gym Irène | | | | | | |
|--|--|--|--|--------------|-----------|--|--|--|--|--|--|

Salle Marcel Cerdan

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------------|------------|--|--|--|--|-----------|-----------|--|--|
| | | 13h50 à 14h50 | Gym Samuel | | | | | 14h à 15h | Gym Irène | | |
| | | 14h50 à 15h50 | 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 | | | | |

Activités en extérieur

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|---------------|-------------------------------------|-------------|------------------------|---------------|-------------------------------|--|--|---------------|--------------------------|
| | | 9h30 à 11h30 | Marche en forêt Martine et J.Pierre | 10h à 11h30 | Marche nordique Sylvie | 1 | Randonnée Martine et J.Pierre | | | | |
| | | 19h30 à 20h30 | Cross training David | | | 16h15 à 17h15 | Gym Cancer Sophie | | | 18h30 à 19h44 | 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 | | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|