



Planning des cours

Saison 2016 - 2017

du lundi 12 septembre 2016
au samedi 17 juin 2017

Activités	Lieu	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
Marche rythme modéré <i>(2 H le mardi et 1H30 le vendredi)</i>	Salle R.B aux Couëts ou Médiathèque <i>(voir calendrier des départs)</i>		14h00-Y			14h00-Y	
Rando vélo	Départ Piano'cktail						9h15-JP
Yoga	Salle R.B. - Les Couëts	8H45-I M					
Yoga	Salle R.B. - Les Couëts	9H45-I M					
Yoga	Salle G. de Gaulle - Bourg		18h45-I M				
Yoga	Salle G. de Gaulle - Bourg		19h45-I M				
Techniques douces	Salle R.B. - Les Couëts					10h15-Y	
Techniques douces	Salle M.P. - Croix-Jeannette	17h00-V					
Pilates (débutant)	Salle M.P. - Croix Jeannette			9h15-Sa			
Pilates (intermédiaire)	Salle M.P. - Croix Jeannette			10h15-Sa			
Pilates (confirmé)	Salle HLM		16h00-I M		18h00-R		
Pilates (débutant)	Salle HLM		17h00-I M				
Pilates (débutant)	Salle Polyvalente Cx Jeannette				19h00-R		
Pilates (intermédiaire)	Salle HLM		18h00- R				
Stretching	Salle M.P. - Croix Jeannette	16h00-V					
Stretching	Salle R.B. - Les Couëts	15h30-Na	11h00-Y	10h15-Y			
Stretching	Salle F.M - Les Couëts			19h30-Y			
Stretching	Salle G. de Gaulle - Bourg	20h00-R					
Stretching	Salle M.P. - Croix Jeannette		20h15-R	20h00-R			
Gym d'entretien	Salle R.B. - Les Couëts	14h30-Na					
Gym d'entretien	Salle HLM		10H15-V			17h45-M	
Gym d'entretien (45 min)	Salle V.D.- Croix Jeannette	19h45-Ju					
Gym «Homme»	Salle V.D.- Croix Jeannette	18h45-Ju					
Circuit training sur appareils (muscultation)	Salle Bélians	17h30-R	17h45-V	14h00 Y	17h30-Y	17h30-Y	
Circuit training sur appareils (muscultation)	Salle Bélians	à	à	à	à	à	
Circuit training sur appareils (muscultation)	Salle Bélians	18h45-R	19h15-V	15h15-Y	18h45-Y	19h00-Y	
Spécifiques (dos/abdos/fessiers - 45 min)	Salle M.P. - Croix Jeannette		19h30-R				
Spécifiques (dos/abdos/fessiers....)	Salle F.M. - Les Couëts			18h30-Y	18h30-J	19H00-Na	
Spécifiques (dos/abdos/fessiers....)	Salle G. de Gaulle - Bourg				19h00-Y		
Gym dynamique	Salle R.B. - Les Couëts		10h00-Y	9h15-Y		9h15-Y	
Gym dynamique	Salle V.D. - Croix-Jeannette		19h00-Na				
Gym dynamique	Salle M.P. - Croix-Jeannette			19h00-R			
Step	Salle G. de Gaulle - Bourg	19h00-R					
Step	Salle F.M. - Les Couëts				19h30-J		
LIA (45 min)	Salle V.D. - Croix-Jeannette	18h00-Ju					
Zumba (limité à 50 places)	Salle G. de Gaulle - Bourg					18h45-M	
Zumba (limité à 25 places)	Salle Pierre Blanche				20h00-P		
Piscine							
Aquagym (limité à 80 pers. par cours) <i>pointage des cartes 15 mn avant les cours</i>	Piscine de Bouguenais	12h00 E- IL- J- V	16h10 E- M- V		16h10 E- J- P- V	16h00 E- IL- S	12h00 E- V- S
Danse							
Danse de couple (débutant)	Salle polyvalente de l'école ouverte de la Croix Jeannette (près piscine)		20h00 KS				
Danse de couple (intermédiaire)		21h00 KS					
Danse de couple (confirmé)					21h00 KS		
Rock					20h00 KS		
Salsa (débutant)				20h30 MD			
Salsa (confirmé)				21h30 MD			

N.B. Tous les cours sont mixtes

Adresse des salles	
Croix Jeannette :	
près Médiathèque	M.P. Marius Petipa
près Médiathèque	V.D. Victor Duruy
Ecole Ouverte	Salle polyvalente
Maison de quartier Pierre Blanche	Salle Pierre Blanche
Bourg :	
rue du Général de Gaulle	Salle Général de Gaulle
3 rue du Général de Gaulle	Salle HLM
Bouguenais - écart :	
Près du Piano'cktail	Gymnase des Bélians (Muscu 1er étage)
Bouguenais les Couëts :	
rue Guynemer	F.M. Fougan de Mer
Rue Andromède - Clos St Père	R.B. Renaud-Barrault

Animateurs :	Animateurs Danse :
I.M - Isabelle Mahé	KS : Karine et Stéphane
J - Johann	MD : Mélanie et Damien
Ju - Julien	Responsable vélo :
M - Myléna	JP - Jean-Paul
Na - Nathalie	Animateurs piscine :
P - Prisca	E - Elise I.L - Isabelle Lecomte
R - Ronan	J - Johann M - Myléna
Sa - Sandrine	P- Prisca S - Sterenn
V - Valérie	V - Valérie
Y - Yann	
	Maîtres nageurs : Isabelle, Johann, Sterenn, Valérie

« 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. »

03/10/2016