

Planning des cours

Saison 2022 / 2023

Activité	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cardio Fun							
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step	F.M Les Couëts				19h30 EF		
Aéro danse	F.M Les Couëts					19h T	
Fitdance	M.P Croix Jeannette			19h Ro			
Cardio Sculpt	V.D Croix Jeannette	19h F					
Gym dynamique	R.B Les Couëts			9h30 Ro		9h30 E	
Gym dynamique	V.D Croix Jeannette		19h Na				
Renforcement musculai	re						
Renforcement ciblé	F.M Les Couëts			18h30 F	18h30 EF		
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				
Training musculation	Bélians				17h45 F	İ	
Renforcement dynamique	R.B Les Couëts		9h30 V	†		İ	
Techniques douces							
Yoga	R.B Les Couëts	8h45 C					
roga	IV.D LC3 Oddci3	9h45 C					
Yoga	HLM - Bourg		15h C 16h C				
E't Y							
Fit Yoga	de Gaulle - Bourg		18h45 T 19h45 T				
Pilates	M.P Croix Jeannette			9h15 Sa -Déb. 10h15 Sa -Avanc.			
Pilates	HLM - Bourg		17h Ro -Nivl 18h Ro -Av-Nivll	7 (Valle)	18h Ro -Av-NivII		
Pilates	S.pol - Croix Jeannette		7.0 1001		19h15 Ro -Déb.		
Fit Pilates	F.M Les Couëts					18h T	
						-Déb-NivI	
Stretching	R.B Les Couëts	15h30 Na	10h30 V	10h30 Ro			
Stretching	F.M Les Couëts	401.17		19h30 F			
Stretching	M.P Croix Jeannette	16h V	-	20h Ro			
Gym douce	M.P Croix Jeannette	17h V					
Gym d'entretien *	R.B Les Couëts					10h30 E	
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	Piscine - Croix	18h15 V	T T	i i		i i	11h50-13h V
Heure indiquée = heure de pointage Entrée dans le bassin 10/15min plus tard N.B. Tous les cours sont mixtes	Jeannette						

N.B. Tous les cours sont mixtes

Equipe d'animation		
Animateurs	Animateurs piscine	Maîtres nageurs



Planning des cours

Saison 2022 / 2023

C : Christelle	E : Elise	St : Sterenn
EF : Elisa	L : Ludovic	V : Valérie
E : Elise	St : Sterenn	
F : Florian	V : Valérie	
Na : Nathalie		
Ro : Ronan		
Sa : Sandrine		
T: Tifenn		
V : Valérie		

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

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.