

Planning des cours

Saison 2024 / 2025

Activité	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cardio Fun							
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step	M.P Croix Jeannette	1011110	20h15-21h Ro				
Cardio renfo	R.B Les Couëts		9h30 V	9h30 Ro		9h30 E	
Cardio renfo	V.D Croix Jeannette		19h Na	31130 100		91130 L	
Fitdance	M.P Croix Jeannette		19h30-20h15	19h Ro	<u> </u>	l I	<u> </u>
rituance	W.F Cloix Jeannelle		Ro	ISIIKO			
Cardio Sculpt	V.D Croix Jeannette	19h F					
Zumba®	F.M Les Couëts					19h15 Lu	
Renforcement musculai	ire						
Renforcement ciblé	de Gaulle - Bourg				19h F		
Renforcement ciblé	F.M Les Couëts			18h15 F 19h15 F			
Renforcement ciblé	S.pol - Croix Jeannette				19h45-20h30 Na		
Gym d'entretien	R.B Les Couëts	14h30 Na					
Gym d'entretien	S.pol - Croix Jeannette				18h45 Na		
Body barre	V.D Croix Jeannette	18h F					
Musculation	Bélians	17h45 Ro	17h45 V	İ	17h45 F		
Techniques douces							
Yoga	R.B Les Couëts	8h45 C 9h45 C	15h C				
Yoga	de Gaulle - Bourg	91145 C	18h45 Ir				
			19h45 lr				
Pilates	M.P Croix Jeannette			9h15 Sa -Déb.			
				10h15 Sa -Avanc.			
Pilates	R.B Les Couëts		16h C	-Availe.			
T mateo	14.5. 200 00000		17h Ro				
Pilates	HLM - Bourg		18h15 Ro				
			-Avanc.				
Pilates	F.M Les Couëts				18h30 Ir		
					-Avanc.		
					19h30 Ir -Déb.		
Stretching	R.B Les Couëts	15h30 Na	10h30 V	10h30 Ro			
Stretching	de Gaulle - Bourg	20h Ro					
Stretching	M.P Croix Jeannette	16h V		20h Ro		-	
Stretching	F.M Les Couëts			20h15 F		 	
Renforcement bien-être	R.B Les Couëts					10h30 E 11h30 E	
Renforcement bien-être	M.P Croix Jeannette	17h V			<u> </u>		<u> </u>
Piscine							
Aquagym	Piscine - Croix	11h50-13h	16h10		16h10 V	16h10-17h20	
Heure indiquée = heure de	Jeannette	E - L - V	E - L - V			St	
pointage							
Entrée dans le bassin 10/15min plus tard							
Aquatonic	Piscine - Croix	18h15 V				17h15-18h25	11h50-13h V
Heure indiquée = heure de	Jeannette					St	
pointage							
Entrée dans le bassin							
10/15min plus tard							



Planning des cours

Sais	on	20	24	/ 20	125
Jula	vii	20	4 7		

Aquaform adapté(nous	Piscine - Croix	15h-16h15 V		
contacter)	Jeannette			
Heure indiquée = heure de				
pointage				
Entrée dans le bassin				
10/15min plus tard				

N.B. Tous les cours sont mixtes

Equipe d'animation						
Animateurs	Animateurs piscine	Maîtres nageurs				
C : Christelle	E : Elise	St : Sterenn				
E: Elise	L : Ludovic	V : Valérie				
F : Florian	St : Sterenn					
Ir : Irika	V : Valérie					
Lu : Luce						
Na : Nathalie						
Ro : Ronan						
Sa : Sandrine						
St : Sterenn						
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.