



Planning des cours

au 01-05-2026
Page 1/2

Saison 2025 / 2026

Les cours seront dispensés
du 15/09/2025 au 20/06/2026

**Attention, pendant la durée des travaux, certains cours sont délocalisés.
Vérifiez bien dans quelles salles ils sont dispensés.
Un nouveau planning vous sera fourni lors du retour à la normale.**

Cardio Fun		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step / LIA	S.pol - Croix Jeannette		20h15-21h Ro				
Cardio renfo	RB - Les Couëts		9h30 V	9h30 Ro		9h30 E	
	Patio - Bourg		19h Na				
Fitdance	S.pol - Croix Jeannette		19h30-20h15 Ro	18h45-19h30 Ro 19h30-20h15 Ro			
Cardio Sculpt	VilleDenis	19h F					
Zumba®	FM - Les Couëts					19h LG	
Aquatonic Heure indiquée = pointage. Dans l'eau 10/15min + tard.	Piscine - Croix Jeannette	18h15 V				17h15-18h25 V	11h50-13h V
Renforcement musculaire		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Renforcement ciblé	de Gaulle - Bourg				19h F		
	FM - Les Couëts			18h15 F 19h15 F			
	S.pol - Croix Jeannette				19h45-20h30 Na		
Gym d'entretien	RB - Les Couëts	14h30 Na					
	S.pol - Croix Jeannette				18h45 Na		
Body barre / Cuisses-abdos-fessiers	VilleDenis	18h F					
Musculation	Bélians	17h45 Ro	17h45 V		17h45 F		
Techniques douces		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Yoga	RB - Les Couëts	8h45 C 9h45 C	15h C				
	de Gaulle - Bourg		18h45 Ir 19h45 Ir				
Pilates	Patio - Bourg			9h15 Sa -Déb. 10h15 Sa -Avanc.			
	RB - Les Couëts		16h C 17h Ro				
	HLM - Bourg		18h15 Ro -Avanc.				
	FM - Les Couëts				18h30 Ir -Avanc. 19h30 Ir -Déb.	18h LG	
Stretching	RB - Les Couëts	15h30 Na	10h30 V	10h30 Ro			
	Patio - Bourg	16h V					
	de Gaulle - Bourg	20h Ro					
	FM - Les Couëts			20h15 F			
	S.pol - Croix Jeannette			20h15 Ro			
Renforcement bien-être	RB - Les Couëts					10h30 E 11h30 E	
	Patio - Bourg	17h V					



Planning des cours

au 01-05-2026
Page 2/2

Saison 2025 / 2026

Les cours seront dispensés
du 15/09/2025 au 20/06/2026

**Attention, pendant la durée des travaux, certains cours sont délocalisés.
Vérifiez bien dans quelles salles ils sont dispensés.
Un nouveau planning vous sera fourni lors du retour à la normale.**

Aquagym Heure indiquée = pointage. Dans l'eau 10/15min + tard.	Piscine - Croix Jeannette	11h50-13h E - L - V	16h10 E - L - V		16h10 E - L - V	16h10-17h20 V	
Techniques adaptées		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym adaptée	HLM - Bourg			11h E			
Aquaform adapté Heure indiquée = pointage. Dans l'eau 10/15min + tard.	Piscine - Croix Jeannette		15h-16h15 V				

N.B. Tous les cours sont mixtes

Equipe d'animation

Animateurs	Animateurs piscine	Maîtres nageurs
C : Christelle E : Elise F : Florian Ir : Irika LG : Ludovic G Na : Nathalie Ro : Ronan Sa : Sandrine V : Valérie	E : Elise L : Ludovic M V : Valérie	V : Valérie

Salles ou lieux de rendez-vous

Bourg	Croix Jeannette	Les Couëts	Ecarts
de Gaulle : Salle Général de Gaulle 33 rue du Général de Gaulle HLM : Salle HLM 31 rue du Général de Gaulle Patio : Salle de Quartier Le Patio 6 bis rue de Beauvoir	Piscine : Piscine de Bouguenais Rue Pablo Néruda VD : Salle Victor Duruy Place Pablo Néruda (près médiathèque) MP : Salle Marius Petipa Place Pablo Néruda (près médiathèque) S.pol : Salle Polyvalente Ecole Ouverte Place de la Croix-Jeannette	FM : Salle du Fougan-de-Mer 21 rue Georges Guynemer RB : Salle Renaud-Barrault Rue Andromède	Bélians : Salle des Bélians Rue Ginsheim-Gustavsburg (derrière Piano'cktail) VilleDenis : Salle Fritillaire Complexe de la Ville-au-Denis 2 Allée des soupirs

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.

Plus de précisions sur notre site web : www.gfmb.fr/planning.htm.