



Planning des cours

au 30-01-2026
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 30-01-2026
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	Piscine : Piscine de Bouguenais Rue Pablo Néruda	FM : Salle du Fougan-de-Mer 21 rue Georges Guynemer	Bélians : Salle des Bélians Rue Ginsheim-Gustavsburg (derrière Piano'cktail)
HLM : Salle HLM 31 rue du Général de Gaulle	VD : Salle Victor Duruy Place Pablo Néruda (près médiathèque)	RB : Salle Renaud-Barrault Rue Andromède	VilleDenis : Salle Fritillaire Complexe de la Ville-au-Denis 2 Allée des soupirs
Patio : Salle de Quartier Le Patio 6 bis rue de Beauvoir	MP : 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.

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