

## Planning des cours

au 14-12-2025 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		Ì		
Cardio renfo	RB - Les Couëts		9h30 V	9h30 Ro		9h30 E	
	Patio - Bourg		19h Na	000 1.10		000 =	
Fitdance	S.pol - Croix Jeannette		19h30-20h15	18h45-19h30	Ī	l l	
rituance	C.por Grow Gearmette		Ro	Ro			
				19h30-20h15			
				Ro			
Cardio Sculpt	VilleDenis	19h F					
Zumba®	FM - Les Couëts					19h LG	
Aquatonic	Piscine - Croix	18h15 V				17h15-18h25	11h50-13h V
Heure indiquée = pointage.	Jeannette	101110 1				V	111100 1011 1
Dans l'eau 10/15min + tard.							
Renforcement musculai	re	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 /	VilleDenis	18h F					
Cuisses-abdos-fessiers							
Musculation	Bélians	17h45 Ro	17h45 V		17h45 F		
Techniques douces		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Yoga	RB - Les Couëts	8h45 C	15h C				
J		9h45 C					
	de Gaulle - Bourg		18h45 Ir				
			19h45 Ir				
Pilates	Patio - Bourg			9h15 Sa -Déb.			
				10h15 Sa			
				-Avanc.			
	RB - Les Couëts		16h C				
	HLM - Bourg		17h Ro 18h15 Ro				
	HLIVI - Bourg		-Avanc.				
	FM - Les Couëts		-Availo.		18h30 lr	18h LG	
	255 554515				-Avanc.		
					19h30 lr -Déb.		
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 14-12-2025 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	Piscine - Croix	11h50-13h	16h10		16h10	16h10-17h20	
Heure indiquée = pointage.	Jeannette	E - L - V	E - L - V		E - L - V	V	
Dans l'eau 10/15min + tard.							
Techniques adaptées		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Gym adaptée	HLM - Bourg			11h E			
Gym adaptée Aquaform adapté	HLM - Bourg Piscine - Croix		15h-16h15 V	11h E			
, ,	<u> </u>		15h-16h15 V	11h E			

N.B. Tous les cours sont mixtes

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

Salles ou lieux de rendez-vous			
Bourg	Croix Jeannette	Les Couëts	Ecarts
de Gaulle : Salle Général de Gaulle	Piscine : Piscine de Bouguenais	FM : 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	VD : Salle Victor Duruy		
31 rue du Général de Gaulle	Place Pablo Néruda	RB : Salle Renaud-Barrault	VilleDenis : Salle Fritillaire
	(près médiathèque)	Rue Andromède	Complexe de la Ville-au-Denis
Patio : Salle de Quartier			2 Allée des soupirs
Le Patio	MP : Salle Marius Petipa		
6 bis rue de Beauvoir	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.