



Planning des cours

au 25-08-2019
Page 1/2

Saison 2018/2019

Les cours seront dispensés
du 16/09/2019 au 20/06/2019

Planning provisoire - susceptible de modifications

Activité	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cardio Fun							
Gym dynamique	M.P. - Croix Jeannette			19h Ro			
Gym dynamique	R.B. - Les Coüets		10h Y	9h30 Y		9h30 Y	
Gym dynamique	V.D. - Croix Jeannette		19h Na				
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step	F.M. - Les Coüets				19h30 Vi		
LIA	V.D. - Croix Jeannette	18h-18h45 Ju					
Zumba®	de Gaulle - Bourg					18h45 An Limité à 50 places	
Renforcement musculaire							
Gym d'entretien	HLM - Bourg		10h15 V				
Gym d'entretien	R.B. - Les Coüets	14h30 Na					
Gym d'entretien	V.D. - Croix Jeannette	19h45-20h30 Ju					
Spécifiques	de Gaulle - Bourg				19h Y		
Spécifiques	F.M. - Les Coüets			18h30 Y	18h30 Vi	19h A	
Spécifiques	M.P. - Croix Jeannette		19h30-20h15 Ro				
Gym hommes	V.D. - Croix Jeannette	18h45 Ju					
Musculation	Bélians	17h30-18h45 Ro	17h45-19h15 V	14h-15h15 Y	17h30-18h45 Y	17h30-19h Y	
Techniques douces							
Yoga	de Gaulle - Bourg		18h45 IM 19h45 IM créneau ouvert après les vacances de la Toussaint				
Yoga	HLM - Bourg		15h IM 17h IM				
Yoga	R.B. - Les Coüets	8h45 IM 9h45 IM					
Pilates	HLM - Bourg		16h IM -Conf. 18h Ro -Avanc.		18h Ro -Avanc.	17h30 A -Déb.	
Pilates	M.P. - Croix Jeannette			9h15 Re -Déb. 10h15 Re -Avanc.			
Pilates	S.pol - Croix Jeannette				19h15 Ro -Déb.		
Gym douce	M.P. - Croix Jeannette	17h V					
Gym douce	R.B. - Les Coüets					10h30 Y	
Stretching	de Gaulle - Bourg	20h Ro					
Stretching	F.M. - Les Coüets			19h30 Y			
Stretching	M.P. - Croix Jeannette	16h V	20h15 Ro	20h Ro			
Stretching	R.B. - Les Coüets	15h30 Na	11h Y	10h30 Y			
Marche							
Marche selon calendrier des départs Départ Salle Renaud Barrault ou Médiathèque	R.B. - Les Coüets Médiath. Croix Jeannette		14h-16h Y			14h-15h30 Y	
Vélo							



Planning des cours

au 25-08-2019
Page 2/2

Saison 2018/2019

Les cours seront dispensés
du 16/09/2019 au 20/06/2019

Planning provisoire - susceptible de modifications

Activité	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Randonnée vélo	P. Cktail						9h15-11h45 JP
Piscine							
Aquagym Limité à 80 personnes par cours. Entrée vestiaires 10mn avant (15mn mardi et jeudi)	Piscine - Croix Jeannette	12h E - J - L - V	16h25-17h10 E - J - V		16h25-17h10 E - J - L - V	16h25-17h10 E - L - St	12h E - V - Vi
Danse							
Danse de salon	S.pol - Croix Jeannette		20h-21h30 KS -Déb.		21h15 KS -Conf.		
Rock	S.pol - Croix Jeannette				20h15 KS		

N.B. Tous les cours sont mixtes

Equipe d'animation

Animateurs	Animateurs danse	Responsable vélo	Animateurs piscine	Maîtres nageurs
An : Angélique A : Aurélie IM : Isabelle Ju : Julien Na : Nathalie Re : Réti Ro : Ronan V : Valérie Vi : Virgil Y : Yann	KS : Karine & Stéphane	JP : Jean-Paul	E : Elise J : Johann L : Ludovic St : Sterenn V : Valérie Vi : Virgil	J : Johann St : Sterenn 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	F.M. : 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	V.D. : Salle Victor Duruy Place Pablo Néruda (près médiathèque)	R.B. : Salle Renaud-Barrault Rue Andromède	P. Cktail : Piano'cktail Rue Ginsheim-Gustavsburg
	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.