Planning des cours

Saison 2022 / 2023

Planning provisoire - susceptible de modifications

Activité	*Lieu*	*Lundi*	*Mardi*	*Mercredi*	*Jeudi*	*Vendredi*	*Samedi*
Cardio Fun							
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step	F.M. - Les Couëts				19h30 EF		
Aéro danse	F.M. - Les Couëts					19h T	
Fitdance	M.P. - Croix Jeannette			19h Ro			
Cardio Sculpt	V.D. - Croix Jeannette	19h F					
Gym dynamique	R.B. - Les Couëts			9h30 Ro		9h30 E	
Gym dynamique	V.D. - Croix Jeannette		19h Na				
Renforcement musculaire							
Renforcement ciblé	F.M. - Les Couëts			18h30 F	18h30 EF		
Renforcement ciblé	de Gaulle - Bourg				19h F		
Renforcement ciblé	M.P. - Croix Jeannette		19h30 Ro				
Gym d'entretien	R.B. - Les Couëts	14h30 Na					
Body barre	V.D. - Croix Jeannette	18h F					
Musculation	Bélians	17h45 Ro	17h45 V				
Training musculation	Bélians				17h45 F		
Renforcement dynamique	R.B. - Les Couëts		9h30 V				
Techniques douces							
Yoga	R.B. - Les Couëts	8h45 C 9h45 C					
Yoga	HLM - Bourg		15h C 16h C				
Fit Yoga	de Gaulle - Bourg		18h45 T 19h45 T				
Pilates	M.P. - Croix Jeannette			9h15 Sa -Déb. 10h15 Sa -Avanc.			
Pilates	HLM - Bourg		17h Ro -NivI 18h Ro -Av-NivII		18h Ro -Av-NivII		
Pilates	S.pol - Croix Jeannette				19h15 Ro -Déb.		
Fit Pilates	F.M. - Les Couëts					18h T -Déb-NivI	
Stretching	R.B. - Les Couëts	15h30 Na	10h30 V	10h30 Ro			
Stretching	F.M. - Les Couëts			19h30 F			
Stretching	M.P. - Croix Jeannette	16h V		20h Ro			
Gym douce	M.P. - Croix Jeannette	17h V					
Gym d'entretien *	R.B. - Les Couëts					10h30 E	
Piscine							
Aquagym Heure indiquée = heure de pointage Entrée dans le bassin 10/15min plus tard	Piscine - Croix Jeannette	11h50-13h E - L - V	16h10 E - L - V		16h10 V	16h35 St	
Aquatonic Heure indiquée = heure de pointage Entrée dans le bassin 10/15min plus tard	Piscine - Croix Jeannette	18h15 V					11h50-13h V

N.B. Tous les cours sont mixtes

Equipe d'animation		
Animateurs	Animateurs piscine	Maîtres nageurs

Planning des cours

Saison 2022 / 2023

Planning provisoire - susceptible de modifications

C : Christelle EF : Elisa E : Elise F : Florian Na : Nathalie Ro : Ronan Sa : Sandrine T : Tifenn V : Valérie	E : Elise L : Ludovic St : Sterenn V : Valérie	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 HLM : Salle HLM 31 rue du Général de Gaulle	Piscine : Piscine de Bouguenais Rue Pablo Néruda V.D. : Salle Victor Duruy Place Pablo Néruda (près médiathèque) M.P. : Salle Marius Petipa Place Pablo Néruda (près médiathèque) S.pol : Salle Polyvalente Ecole Ouverte Place de la Croix-Jeannette	F.M. : Salle du Fougan-de-Mer 21 rue Georges Guynemer R.B. : Salle Renaud-Barrault Rue Andromède	Bélians : Salle des Bélians Rue Ginsheim-Gustavsburg (derrière Piano'cktail)

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.