



# Planning des cours

Saison 2024 / 2025

Activité	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Cardio Fun</b>							
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step	F.M. - Les Couëts				19h30 Cl		
Cardio renfo	R.B. - Les Couëts		9h30 V	9h30 Ro		9h30 E	
Cardio renfo	V.D. - Croix Jeannette		19h Na				
Aéro danse	F.M. - Les Couëts					19h Ir	
Fitdance	M.P. - Croix Jeannette			19h Ro			
Cardio Sculpt	V.D. - Croix Jeannette	19h F					
<b>Renforcement musculaire</b>							
Renforcement ciblé	F.M. - Les Couëts			18h30 F	18h30 Cl		
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		17h45 F		
<b>Techniques douces</b>							
Yoga	R.B. - Les Couëts	8h45 C 9h45 C					
Yoga	HLM - Bourg		14h30 C				
Yoga	de Gaulle - Bourg		18h45 Ir 19h45 Ir				
Pilates	M.P. - Croix Jeannette			9h15 Sa -Déb. 10h15 Sa -Avanc.			
Pilates	F.M. - Les Couëts					18h Ir -Déb.	
Pilates	HLM - Bourg		18h Ro -Avanc.		18h Ro -Avanc.		
Pilates	S.pol - Croix Jeannette				19h15 Ro -Déb.		
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	20h30 Ro	20h Ro			
Renforcement bien-être	R.B. - Les Couëts					10h30 E	
Renforcement bien-être	HLM - Bourg		15h30 C				
Renforcement bien-être	M.P. - Croix Jeannette	17h V					
<b>Piscine</b>							
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

<b>Equipe d'animation</b>		
Animateurs	Animateurs piscine	Maîtres nageurs



# Planning des cours

Saison 2024 / 2025

C : Christelle Cl : Clement E : Elise F : Florian Ir : Irika Na : Nathalie Ro : Ronan Sa : Sandrine 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	Ecart
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.***