



Planning des cours

au 13-05-2025

Page 1/2

Saison 2024 / 2025

Les cours seront dispensés
du 16/09/2024 au 20/06/2025

Activité	Lieu	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Cardio Fun							
Step	de Gaulle - Bourg	19h Ro					
Step	M.P. - Croix Jeannette		20h15-21h Ro				
Cardio renfo	R.B. - Les Couëts		9h30 V	9h30 Ro		9h30 E	
Cardio renfo	V.D. - Croix Jeannette		19h Na				
Fitdance	M.P. - Croix Jeannette		19h30-20h15 Ro	19h Ro			
Cardio Sculpt	V.D. - Croix Jeannette	19h F					
Zumba®	F.M. - Les Couëts					19h15 Lu	
Renforcement musculaire							
Renforcement ciblé	de Gaulle - Bourg				19h F		
Renforcement ciblé	F.M. - Les Couëts			18h15 F 19h15 F			
Renforcement ciblé	S.pol - Croix Jeannette				19h45-20h30 Na		
Gym d'entretien	R.B. - Les Couëts	14h30 Na					
Gym d'entretien	S.pol - Croix Jeannette				18h45 Na		
Body barre	V.D. - Croix Jeannette	18h F					
Musculation	Bélians	17h45 Ro	17h45 V		17h45 F		
Techniques douces							
Yoga	R.B. - Les Couëts	8h45 C 9h45 C	15h C				
Yoga	de Gaulle - Bourg		18h45 Ir 19h45 Ir				
Pilates	M.P. - Croix Jeannette			9h15 Sa -Déb. 10h15 Sa -Avanc.			
Pilates	R.B. - Les Couëts		16h C 17h Ro				
Pilates	HLM - Bourg		18h15 Ro -Avanc.				
Pilates	F.M. - Les Couëts				18h30 Ir -Avanc. 19h30 Ir -Déb.		
Stretching	R.B. - Les Couëts	15h30 Na	10h30 V	10h30 Ro			
Stretching	de Gaulle - Bourg	20h Ro					
Stretching	M.P. - Croix Jeannette	16h V		20h Ro			
Stretching	F.M. - Les Couëts			20h15 F			
Renforcement bien-être	R.B. - Les Couëts					10h30 E 11h30 E	
Renforcement bien-être	M.P. - Croix Jeannette	17h V					
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	16h10-17h20 St	
Aquatonic Heure indiquée = heure de pointage Entrée dans le bassin 10/15min plus tard	Piscine - Croix Jeannette	18h15 V				17h15-18h25 St	11h50-13h V



Planning des cours

au 13-05-2025
Page 2/2

Saison 2024 / 2025

Les cours seront dispensés
du 16/09/2024 au 20/06/2025

Aquaform adapté(nous contacter) Heure indiquée = heure de pointage Entrée dans le bassin 10/15min plus 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 Lu : Luce Na : Nathalie Ro : Ronan Sa : Sandrine St : Sterenn 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-Gustavsborg (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.