

PLANNING DES ACTIVITÉS

Entourer le ou les cours choisis



GYMNASTIQUE EN SALLE

LUNDI	09h00 à 10h00	GYM FORME	Salle Les Pêcheurs	01
LUNDI	15h30 à 17h00	CIRCUIT FORME / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle VDC	02
MARDI	15h00 à 16h00	ROSE PILATES	COSEC – DOJO	09
MARDI	16h00 à 17h00	ÉQUILIBRE / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle B	10
MARDI	17h00 à 18h00	DOS-ABDOS autrement par la méthode de GASQUET	COSEC – Salle B	11
MARDI	18h30 à 19h30	L.I.A. (Low Impact Aérobie) / ABDOS	CAL – Salle 129	12
MARDI	19h30 à 20h30	PILATES	CAL – Salle 129	13
MARDI	20h30 à 21h30	PILATES	CAL – Salle 129	14
MERCREDI	09h00 à 10h00	PILATES	Salle Les Pêcheurs	15
MERCREDI	10h00 à 11h00	CUISSES ABDOS FESSIERS / ÉTIREMENTS	Salle Les Pêcheurs	16
MERCREDI	11h00 à 12h00	GYM DOUCE / ÉTIREMENTS	Salle Les Pêcheurs	17
MERCREDI	12h00 à 13h00	CARDIO TRAINING / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Les Pêcheurs	18
MERCREDI	14h00 à 15h00	ZUMBA	COSEC – Salle B	20
JEUDI	09h00 à 10h00	TBC Total Body Conditioning	COSEC – Salle B	27
JEUDI	10h00 à 11h00	TECHNIQUES DOUCES	COSEC – Salle B	28
JEUDI	16h00 à 17h30	CIRCUIT FORME / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle VDC	29
JEUDI	17h30 à 19h00	CIRCUIT FORME / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle VDC	30
VENDREDI	18h15 à 19h15	GYM ZEN	COSEC – Salle E	32
VENDREDI	18h30 à 19h30	DOS-ABDOS / PILATES	COSEC – Salle B	33
SAMEDI	12h15 à 13h15	ZUMBA	COSEC – Salle B	35

SEANCES AQUAGYM

MARDI	08h10 à 08h55	AQUAGYM (NB accueil de 7h55 à 8h05)	Piscine de Vaires	06
MARDI	11h15 à 12h00	AQUAGYM (NB accueil de 10h50 à 11h10)	Piscine de Vaires	08
MERCREDI	13h30 à 14h15	AQUAGYM (NB accueil de 13h15 à 13h25)	Piscine de Vaires	19

DANSES

LUNDI	17h45 à 18h45	DANSE EN LIGNE 2 (*) (Country, Salon, Latine)	Salle MONJARET	03
LUNDI	19h00 à 20h00	ROCK et DANSES DE SALON Débutants (en couple)	Salle MONJARET	04
LUNDI	20h30 à 21h30	ROCK et DANSES DE SALON Intermédiaires (en couple)	Salle MONJARET	05
MERCREDI	17h30 à 18h30	DANSE EN LIGNE 1 (*) (Country, Salon, Latine)	Salle des Pêcheurs	23
MERCREDI	18h30 à 19h30	DANSE EN LIGNE 2 (*) (Country, Salon, Latine)	Salle des Pêcheurs	24
MERCREDI	19H40 à 20H40	BACHATA EVOLUTIVE (en couple)	Salle des Pêcheurs	25
MERCREDI	20H40 à 21H40	SALSA CUBAINE EVOLUTIVE (en couple)	Salle des Pêcheurs	26
VENDREDI	17H15 à 18H15	COUNTRY et LINE DANCE 3 (Débutants +)	COSEC – Salle B	31

GYM OXYGENE - MARCHE NORDIQUE

MARDI	9h15 à 10h15	GYM OXYGENE (activité en plein air)	Parking Piscine VAIRES	07
SAMEDI	9h30 à 11h30	MARCHE NORDIQUE	COSEC - Parking	34

ENFANTS – DANSES ET GYM RECREATIVE

MERCREDI	15h00 à 16h00	ENFANTS de 7 à 13 ans	COSEC – Salle B	21
MERCREDI	16h00 à 17h00	ENFANTS de 3 à 6 ans	COSEC – Salle B	22

(*) Les cours de danse en ligne sont du niveau Ultra débutants

REPRISE des COURS – LUNDI 14 septembre 2026