

# PLANNING DES ACTIVITÉS

Entourer le ou les cours choisis



## GYMNASTIQUE EN SALLE

LUNDI	09h00 – 10h00	GYM FORME	Salle Les Pêcheurs	01
	15h30 – 17h00	CIRCUIT FORME / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle VDC	02
MARDI	15h00 – 16h00	ROSE PILATES	COSEC – DOJO	09
	16h00 – 17h00	ÉQUILIBRE / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle B	10
	17h00 – 18h00	DOS-ABDOS autrement par la méthode de GASQUET	COSEC – Salle B	11
	18h30 – 19h30	L.I.A. (Low Impact Aérobie) / ABDOS	CAL – Salle 129	12
	19h30 – 20h30	PILATES	CAL – Salle 129	13
	20h30 – 21h30	PILATES	CAL – Salle 129	14
MERCREDI	09h00 – 10h00	PILATES	Salle Les Pêcheurs	15
	10h00 – 11h00	CUISSES-ABDOS-FESSIERS / ÉTIREMENTS	Salle Les Pêcheurs	16
	11h00 – 12h00	GYM DOUCE / ÉTIREMENTS	Salle Les Pêcheurs	17
	12h00 – 13h00	CARDIO TRAINING / RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Les Pêcheurs	18
	14h00 – 15h00	ZUMBA	COSEC – Salle B	20
JEUDI	09h00 – 10h00	TBC Total Body Conditioning <b>NOUVEAU</b>	COSEC – Salle B	26
	10h00 – 11h00	TECHNIQUES DOUCES	COSEC – Salle B	27
	16h00 – 17h30	CIRCUIT FORME / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle VDC	28
	17h30 – 19h00	CIRCUIT FORME / ÉTIREMENTS	COSEC – Salle VDC	29
VENDREDI	18h15 – 19h15	GYM ZEN	COSEC – Salle E	31
	18h30 – 19h30	DOS-ABDOS / PILATES	COSEC – Salle B	32
SAMEDI	12h00 – 13h00	ZUMBA	COSEC – Salle B	34

## SEANCES AQUAGYM

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

## DANSES

LUNDI	18h30 – 19h30	DANSE EN LIGNE 1 (Country, Salon, Latine)	Salle MONJARET	03
	19h40 – 20h40	ROCK et DANSES DE SALON Débutants (en couple)	Salle MONJARET	04
	20h40 – 21h40	ROCK et DANSES DE SALON Intermédiaires (en couple)	Salle MONJARET	05
MERCREDI	18h30 – 19h30	DANSE EN LIGNE 1 (Country, Salon, Latine)	Salle des Pêcheurs	23
	19h40 – 20h40	BACHATA EVOLUTIVE (en couple)	Salle des Pêcheurs	24
	20h40 – 21h40	SALSA CUBAINE EVOLUTIVE (en couple)	Salle des Pêcheurs	25
VENDREDI	17h15 – 18h15	COUNTRY et LINE DANCE 2 (Débutants +)	COSEC – Salle B	30

## GYM OXYGENE - MARCHE NORDIQUE

MARDI	9h15 – 10h15	GYM OXYGENE (plein air)	Parking Piscine VAIRES	07
SAMEDI	9h30 – 11h30	MARCHE NORDIQUE	COSEC Parking	33

## ENFANTS – DANSES ET GYM RECREATIVE

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