

**ANNEE 2025-2026
PLANNING DES ACTIVITES PROPOSEES**

LUNDI	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	9 h 15	Stretching		Laurence
	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	10 h 15	Stretching		Laurence
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	15 h 15	Gym d'Entretien	COMPLET	Sabine
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	16 h 45	Mobilité articulaire	COMPLET	Sabine
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	17 h 00	Gym Forme		Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Cuisses Abdos Fessiers		Sophie G
MARDI	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 30	Gym Forme		Laurence
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	11 h 30	Stretching	COMPLET	Laurence
	Immaculée – salle d'expression corporelle – parking Décathlon	10 h 45	Gym d'Entretien	COMPLET	Maxime
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	12 h 15	Qi Gong	COMPLET	Nathalie
	Jardin des Plantes – Vieux Amis – Rue de Pornichet	12 h 30	Yoga sur chaise		Sophie B.
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	14 h 00	Gym d'Entretien	COMPLET	Danièle
	Immaculée – salle d'expression corporelle – parking Décathlon	14 h 00	Stretching		Laurence
	Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	15 h 30	Stretching	COMPLET	Danièle
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	15 h 30	Pilates (débutants)		Sophie G
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	16 h 30	Pilates (confirmés)		Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Stretching		Sophie G
MERCREDI	Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	18 h 00	Cuisses Abdos Fessiers		Virginie
	Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	19 h 00	Cardio		Virginie
	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	10 h 00	Gym d'Entretien		Maxime
MERCREDI	Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	18 h 00	Cardio		Maxime
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Pilates (débutants)	COMPLET	Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	19 h 00	Pilates (confirmés)	COMPLET	Sophie G
JEUDI	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	9 h 00	Stretching		Sophie G
	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	9 h 00	Mobilité articulaire		Sabine
	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	10 h 00	Mobilité articulaire		Sabine
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 30	Gym Forme		Laurence
	Immaculée – salle d'expression corporelle – parking Décathlon	12 h 30	Gym Forme		Sabine
	Jardin des Plantes – Vieux Amis – Rue de Pornichet	14 h 15	Gym d'Entretien		Sabine
	Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	16 h 15	Gym Forme		Sabine
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	17 h 15	Stretching		Sophie G
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	18 h 15	Pilates (confirmé)		Sophie G
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 15	Fit ball – Le participant achète le Ballon sur les consignes de l'animatrice	COMPLET	Sabine
	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	18 h 15	Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)		Nathalie
VENDREDI	Ecole Ferdinand Buisson (gymnase) rue de la Vecquerie	18 h 15	Stretching		Laurence
	Ecole Ferdinand Buisson (gymnase) rue de la Vecquerie	19 h 15	Renforcement musculaire		Laurence
	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	19 h 30	Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)		Nathalie
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 45	Stretching		Sophie B
	Salle Marcel Pagnol – la Tréballe – Place Marcel Pagnol	14 h 00	Gym Forme		Maxime

COMMENT CA SE PASSE ?

Chaque séance dure 1heure.
Les cours sont mixtes.
Il est nécessaire d'avoir son propre tapis.
De bonnes chaussures de sport sont recommandées pour éviter les entorses.
Le Pilates, le Stretching, le Qi Gong ou le yoga sur chaise peuvent se pratiquer en chaussettes,

Les séances de **MARCHE NORDIQUE** durent 1h 30 et se déroulent tous les 15 jours selon un calendrier préalablement établi (voir le site SNOS ENTRETIEN PHYSIQUE)

Elles ont lieu :
° le mercredi de 9 h 00 à 10 h 30
° le vendredi de 14 h 00 à 15 h 30

REPRISE DES COURS :

Lundi 8 septembre 2025
Suspension des séances durant toutes les vacances scolaires
Fin des cours :
Vendredi 3 juillet 2026

WEB : <https://snos-entretienphysic.sportsregions.fr>