

ANNEE 2023-2024

PLANNING DES ACTIVITES PROPOSEES

LUNDI

Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	9 h 15	Stretching
Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	10 h 15	Stretching
Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	15 h 15	Gym d'Entretien
Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	16 h 15	Gym Forme
Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	17 h 00	Gym Forme
Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	16 h 45	Assouplissements-Mobilisation
Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Cuisses Abdos Fessiers

MARDI

Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	9 h 15	Gym Forme
Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 15	Stretching
Immaculée – salle d'expression corporelle – parking Décathlon	10 h 45	Gym d'Entretien
Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	12 h 15	Stretching
Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	14 h 00	Gym d'Entretien
Immaculée – salle d'expression corporelle – parking Décathlon	14 h 00	Stretching
Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	15 h 30	Stretching
Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	15 h 45	Pilates (débutants)
Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	16 h 45	Pilates (confirmés)
Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	18 h 15	Cardio (LIA, Step, renfor. Musc., ...)
Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 15	Stretching
Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	19 h 00	Cardio (LIA, Step, renfor. Musc., ...)

MERCREDI

Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Pilates (débutants)
Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	18 h 00	Cardio (LIA, Step, renfor. Musc., ...)
Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	19 h 00	Pilates (confirmés)

JEUDI

Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	9 h 00	Assouplissements-Mobilisation
Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	9 h 00	Stretching
Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	10 h 00	Assouplissements-Mobilisation
Jardin des Plantes – Vieux Amis – Rue de Pornichet	14 h 15	Gym d'Entretien
Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	16 h 30	Gym Forme
Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	18 h 15	Tai chi - Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)
Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Fit ball – Le participant achète son Ballon sur les consignes de l'animatrice
Salle Marcel Pagnol – la Tréballle – Place Marcel Pagnol	18 h 15	Stretching
Ecole Ferdinand Buisson (gymnase) rue de la Vecquerie	19 h 30	Renforcement musculaire/Stretching
Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	18 h 00	Stretching
Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	19 h 15	Pilates (débutants)
Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	19 h 30	Tai chi - Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)

VENDREDI

Salle Marcel Pagnol – la Tréballle – Place Marcel Pagnol	14 h 00	Gym Forme
Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	15 h 00	Stretching

SAMEDI

Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	10 h 30	Cuisses Abdos Fessiers
---	---------	------------------------

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, excepté pour le Pilates, le Stretching ou le Qi Gong, qui peuvent se pratiquer en chaussettes,

Début des cours :
lundi 11 septembre
2023

Fin des cours :
29 juin 2024

Les séances de
MARCHE NORDIQUE
durent 1h 30 et se déroulent tous les 15 jours le mercredi matin et le vendredi après-midi selon un calendrier préalablement établi (voir le site)