

**ANNEE 2024-2025 (janvier-juin 2025)**  
**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	Sabine
	Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	16 h 15	Gym Forme	Laurence
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	16 h 45	Assouplissements-Mobilité	Sabine
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	17 h 00	Gym Forme	Sophie
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Cuisses Abdos Fessiers	Sophie

MARDI	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	9 h 15	Gym Forme	Laurence
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	10 h 15	Stretching	Laurence
	Immaculée – salle d'expression corporelle – parking Décathlon	10 h 45	Gym d'Entretien	Maxime
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	12 h 15	Qi Gong/Etirements	Nathalie
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	14 h 00	Gym d'Entretien	Danièle
	Immaculée – salle d'expression corporelle – parking Décathlon	14 h 00	Stretching	Laurence
	Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	15 h 30	Stretching	Danièle
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	15 h 30	Pilates (débutants)	Sophie
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	16 h 30	Pilates (confirmés)	Sophie
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Stretching	Sophie
	Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	18 h 00	Cuisses Abdos Fessiers	Alexandre
Ecole Pierre et Marie Curie (gymnase) – rue George Sand	19 h 00	Cardio	Alexandre	

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)	Sophie
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	19 h 00	Pilates (confirmés)	Sophie

JEUDI	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	9 h 00	Assouplissements-Mobilité	Sabine
	Salle de Kerfaouët – Villès Martin – rue des Pinsons	9 h 00	Stretching	Sophie
	Maison de quartier AVALIX – 3 rue Calmette	10 h 00	Assouplissements-Mobilité	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
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	18 h 00	Fit ball – Le participant achète sonBallon sur les c	Sabine
	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	18 h 15	Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)	Nathalie
	Ecole Ferdinand Buisson (gymnase) rue de la Vecquerie	18 h 15	Stretching	Laurence
	Salle d'activité – Gymnase St-Marc – rue Le Délézir	18 h 15	Pilates	Sophie
	Ecole Victor Hugo (Gymnase) – Rue de Baïf	19 h 15	Fit ball – Le participant achète sonBallon sur les c	Sabine
	Ecole Ferdinand Buisson (gymnase) rue de la Vecquerie	19 h 30	Renforcement musculaire/Stretching	Laurence
	Salle J. DUBE – Espace civique – rue des Ajoncs – La Chesnaie	19 h 30	Qi Gong (possibilité de pratique sur chaise)	Nathalie

VENDREDI	Gymnase Fogel – Avenue Pierre de Coubertin	11 h 00	Stretching	Sophie B
	Salle Marcel Pagnol – la Tréballé – 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 ou le Qi Gong, peuvent se pratiquer en chaussettes,

Les séances de **MARCHE NORDIQUE** durent 1h30 et se déroulent tous les 15 jours selon un calendrier préalablement établi (voir le site SNOS ENTRETIEN PHYSIQUE)  
 Elles ont lieu :  
 ° le mercredi de 9h30 à 11h00  
 ° le vendredi de 14h00 à 15h30

**REPRISE DES COURS :**  
 Lundi 9 septembre 2024  
 Suspension des séances durant toutes les vacances scolaires  
**Fin des cours :**  
 Samedi 28 juin 2025

**WEB : [snos-entretienphysic.sportsregions.fr](https://snos-entretienphysic.sportsregions.fr)**