



ASSOCIATION GYM'LOISIRS PLABENNEC
SALLES L'ENVOLEE – ESPACE LOUIS COZ
29860 PLABENNEC
Site internet : gymloisirs-plabennec.fr

**SPORT SANTE
DETENTE**

PLANNING ACTIVITES ADULTES POUR LA SAISON 2025/2026

Reprise des cours à partir du lundi 08 septembre 2025

| | | |
|----------|--|---|
| LUNDI | 10h30 à 11h30 16h55 à 17h55 18h à 19h 19h à 20h | Entretien physique multi-activités (Mikaël) Cours de PILATES (Christine) Gym dynamique (Cristina) Ball'zen /ballon suisse. Exercices de gainage. Apporter son ballon suisse. Renforcement musculaire (Cristina) |
| MARDI | 9h15 à 10h15 9h15 à 10h15 14h à 15 19H30 à 20H25 20h30 à 21h30 | Marche : départ de la salle MARCEL BOUGUEN (Gloria) Gym dynamique (Marie-Laure) Cardio-renforcement musculaire. Gym sénior, (Mikaël) équilibre, coordination motrice. Cours de PILATES (Sonia) Step cardio et renforcement musculaire (Sonia) |
| MERCREDI | 17h20 à 18h20 18h30 à 19h45 | Gym adaptée pour adultes de l'ESAT (Mikaël) Renforcement musculaire, stretching ,gym détente (Cristina) |
| JEUDI | 9h15 à 10h15 18h00 à 19h00 19h00 à 20h00 | Gym dynamique (Mikaël) Ball'zen /ballon suisse. Exercices de gainage. Apporter son ballon suisse. cardio groupe 1 (Cristina) cardio groupe 2 (Cristina) |
| VENDREDI | 9h à 10h 14h00 à 16h 18h à 19h15 19 h05 à 20 h05 | Gym'entretien,(Marie-Laure ou Mikaël), tonification musculaire, souplesse, coordination. Marche nordique (Mikaël) le rendez vous a lieu à 13h15 aire de covoiturage de la gare pour un départ vers le site de randonnée à 13h30 Stretching, relaxation (Cristina). Gym tonique, step, renforcement musculaire (Marie-Laure) |
| SAMEDI | 09h30 à 10h30 | Rattrapage de cours non assuré en semaine (sous réserve accord animateur/trice) |

Les cours sont effectués en musique (sauf cours du lundi matin) avec un matériel varié.

Tous les cours sont mixtes.

non fourni par le club : tapis de sol, ballons paille, ballons suisse, haltères, bracelets lestés, élastiband,
mis à disposition par le club : bâtons lestés, step.

Les séances ont pour objectifs : renforcement musculaire, cuisses-abdo- fessiers, enchaînements et coordination, séances cardio, étirements.

La carte d'adhésion est valable pour la saison sportive 2025/2026 (septembre 2025 à juin 2026) avec possibilité de participer à toutes les séances. Le club accepte les chèques-vacances, les coupons-sports, les chèques-sport du conseil régional.

Age minimum : 18 ans (16 ans si accompagné par un adulte)

le certificat médical ou l'attestation médicale sur l'honneur ne sont plus obligatoires.

Le club n'accepte plus le stockage de matériel privé dans la salle.