



## PLANNING ACTIVITES ADULTES POUR LA SAISON 2026/2027

Reprise des cours à partir du lundi 7 septembre 2026

LUNDI	10h30 à 11h30 16h55 à 17h55	Entretien physique multi-activités (Mikaël) Cours de Pilates (Christine)
	18h à 19h	Gym dynamique (Cristina) Ball'zen/ballon suisse. Exercices de gainage. Apporter son ballon suisse. Renforcement musculaire (Cristina)
	19 h à 20h	
MARDI	9h15 à 10h15	Marche : départ de la salle MARCEL BOUGUEN (Gloria)
	9h15 à 10h15	Gym dynamique (Marie-Laure) Cardio-renforcement musculaire.
	14h à 15 h	Gym sénior, (Mikaël) équilibre, coordination motrice
	19h à 20h	Cours de PLATES (Sonia)
	20h à 21h	Step cardio et renforcement musculaire (Sonia)
MERCREDI	17h20 à 18h20	Gym adaptée pour adultes de l'ESAT (Mikaël)
	18h30 à 19h45	Renforcement musculaire, stretching ,gym détente (Cristina)
JEUDI	9h15 à 10h15	Gym dynamique (Mikaël) Ball'zen /ballon suisse.
	18h00 à 19h00	ZUMBA (Amélie)
	19h00 à 20h00	ZUMBA (Amélie)
VENDREDI	9h à 10h	Gym (Marie-Laure ou Mikaël), tonification musculaire, souplesse, coordination.
	14h00 à 16h	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
	18h à 19h15	Stretching, relaxation (Cristina).
	19 h05à 20 h05	Gym tonique, step, renforcement musculaire (Marie-Laure )
SAIMEDI	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 2026/2027 (septembre 2026 à juin 2027) 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.