

## PLANNING 2026/2027

COURS	JOURS	HORAIRES	SALLES	ANIMATEURS
Acti-marche	Mardi	☐ 8h45-10h	Stade de rugby	Linda
Body Sculpt	Jeudi	☐ 20h30-21h30	Espace mouvement Salle 1	Delphine
Cardiabdos*	Lundi	☐ 19h20-20h20	Salle Ruard	Carole
Cardio Fitness*	Jeudi	☐ 19h15-20h15	Salle Ruard	Delphine
Cardio Training	Lundi	☐ 18h30-19h30	Gymnase du collège	Hugues
Entretien	Lundi	☐ 18h15-19h15	Salle Ruard	Carole
	Mardi	☐ 10h15-11h15	Salle Ruard	Linda
	Jeudi	☐ 10h45-11h45	Salle Ruard	Thomas
	Mardi	☐ 16h15-17h15	Espace mouvement salle 1	Frédérique
Etirements	Lundi	☐ 9h00-10h00	Esp mouvement salle 1	Linda
	Jeudi	☐ 8h15-9h15	Salle Ruard	Linda
Gym douce	Lundi	☐ 09h-10h	Salle Ruard	Thomas
Gym tonique	Mardi	☐ 19h-20h15	Salle polyvalente	Thomas
Let's Dance	Jeudi	☐ 18h05-19h05	Salle Ruard	Florian
	Jeudi	☐ 19h25-20h25	Espace mouvement	Florian
Marche Nordique	Lundi	☐ 16h15-17h45	Divers extérieur	Linda
	Lundi	☐ 18h-19h30	Divers extérieur	Linda
	Mercredi	☐ 18h00-19h30	Divers extérieur	Linda
Pilates Débutants	Vendredi	☐ 10h-11h	Salle Ruard	Christophe
Pilates*	Mardi	☐ 17h45-19h00	Salle polyvalente	Frédérique
	Vendredi	☐ 9h-10h	Salle Ruard	Christophe
Pilates* /stretch	Jeudi	☐ 17h-18h	Salle Ruard	Carole
Randonnée	Vendredi	☐ JOURNEE	Parking Gymnase Fossa	Accompagnateurs
Stretch dynamique	Samedi	☐ 8h15-9h15	Salle Ruard	Linda
Yoga/Marche Nordique	Lundi	☐ 10h30-12h	Extérieur	Linda
	Samedi	☐ 09h30-11h	Extérieur	Linda
Yoga Pilates	Mercredi	☐ 19h30-20h30	Espace mouvement Salle 1	Carole
Yopistretch*	Mercredi	☐ 18h30-19h30	Espace mouvement Salle 1	Carole

### TARIFS (LICENCE COMPRISE 31 €)

1 cours 1H ou Pilates 1H15	111 €	1 cours 1H+ 1 de 1H30	211 €
2 cours 1H	171 €	2 cours 1H+ 1 de 1H30	271 €
1 cours 1H30	151 €	1 cours Acti-marche	131 €
3 cours 1H	231 €	Rando seule	73 €
4 cours de 1H	291 €	Rando + 1 cours 1H	133 €
5 cours de 1H	351 €	Rando + 1 cours 1H30	173 €
1 cours de 1H + Acti-marche	191 €	Rando+Actimarche+1H	213 €
2 cours 1H+ Acti-marche	251 €	Rando + 2 H cours	193 €

### \* EXPLICATIONS DES COURS

**YOPISTRETCH** : Yoga - pilates – stretch

**CARDIABDOS** : Cardio - renforcement – abdos

**CARDIO FITNESS** : Cours cardio adapté selon la capacité de chacun plus ou moins intense avec des options et renforcement musculaire abdos-fessiers et un peu du haut du corps

**PILATES** : Cours de renforcement musculaire qui permet de travailler les muscles profonds et stabilisateurs à l'aide de la respiration, de mouvements et de techniques faciles

**LET'S DANCE** : Zumba

**GYM DOUCE** : Mouvements doux et lents, en position debout et au sol, dans le respect des possibilités de chacun, pour se renforcer, s'assouplir et se détendre en passant un moment convivial. Niveau de difficulté 1 à 2