

Planning des cours collectifs hebdomadaires : saison 2024 - 2025

**Planning à compter du
lundi 02 septembre 2024**

Présence et Animation de Baptiste	Salarié
Présence et animation de Cyrille	Salarié
Présence et animation de Gwendolinn	Salariée
Présence et animation de Marion	Salariée / Séance en extérieur si météo clémente
Animation de Florence	Bénévole
Animation d'Odile	Bénévole

**Planning allégé
lors des vacances
scolaires
ou congés des
animateurs**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09h-10h						
10h-11h	Gym d'entretien 10h15 - 11h	Circuit Training 10h15 - 11h	Circuit training 9h30 - 10h15	Swissball 10h - 10h45	Cuisse Abdo Fessier 10h15 - 11h	Zumba®Fitness 10h - 11h
11h-12h	Circuit training 11h15 - 12h	Pilates 11h15 - 12h	Gym Tonic 10h30 - 11h15	Gym douce stretching 11h - 11h45	Pilates 11h15 - 12h	Strong®Nation 11h15 - 12h
12h-13h	Yoga 12h15 - 13h15	Pilates 12h15 - 13h	Stretching 11h30 - 12h15	Yoga * 12h - 13h	Pilates 12h15 - 13h	
13h-14h						
14h-15h	Coaching Plateau Muscu Ménage	Marche en groupe 14h		Retour à l'activité physique 14h - 14h45		
15h-16h	Stretching 15h15 - 16h			Gym douce 15h - 15h45		
16h-17h	Gym d'entretien 16h15 - 17h	Cardio Renfo Swissball 16h15 - 17h				
17h-18h	Circuit training 17h15 - 18h	Pilates 17h15 - 18h		Gym Tonic IT * 17h15 - 18h		
18h-19h	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h	HIIT 18h15 - 19h		Bodybarre 30' 18h		
19h-20h				Cardio Step 30' 18h30		
				Zumba®Fitness 19h15 - 20h		

• L'animateur ou animatrice sportif est seul(e) autorisé(e) à apprécier le volume de la musique nécessaire à la réalisation de son cours. L'espace central de la salle lui sera réservé; il ou elle sera autorisé(e) à pousser quelques machines si nécessaire.

• La salle pourrait être fermée une semaine pour rénovation du sol fin 2024

HIIT = High Intensity Interval Training = alternance d'un temps d'effort intense sur un exercice cardio ou de renforcement musculaire (avec ou sans matériel), et d'une récupération plus courte

Gym Tonic IT : association de gym tonic et d'interval training sous différentes formes (circuit, cross, HIIT, Tabata, etc)

Pilates : effectif de 12 personnes, 1 séance semaine par adhérent maximum, réservation obligatoire sur le site Sport Region

* Séance à l'essai : si l'effectif descend sous 5 adhérents sur plusieurs semaines d'ici novembre, la séance sera retirée du planning,

INSCRIPTION au CMP : auprès de Baptiste le lundi 12h-12h30 et 14h-15h, le jeudi 11h45 - 12h15