

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