

Planning des cours collectifs hebdomadaires : saison 2025 - 2026

**Planning à compter du
lundi 1^{er} septembre 2025**

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

Planning à compter du lundi 1^{er} septembre 2025		Présence et Animation de Baptiste		Salarié		Planning allégé lors des vacances scolaires ou congés des animateurs
		Présence et animation de Gwendolinn		Salariée		
		Présence et animation de Jeanne		Salariée		
		Présence et animation de Marion		Salariée / Séance en extérieur si belle météo- espace Alice Millat		
		Animation de Florence		Bénévole		
		Animation d'Odile		Bénévole		
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI
09h-10h			Circuit training 9h30 - 10h15			
10h-11h	Gym d'entretien 10h15 - 11h	Circuit Training 10h15 - 11h		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			
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	Pilates Santé * 16h15 - 17h				
17h-18h	Circuit training 17h15 - 18h	Cross Training 17h15 - 18h		Fit'Kids 17h - 17h45	Afro Jazz Ado 17h15 - 18h	
18h-19h	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h	Pilates ° 18h15 - 19h		Bodybarre 30' 18h	Afro Jazz Adulte 18h15 - 19h	
				Cardio Step 30' 18h30		
19h-20h				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.

Cross Training = mélange de différents types d'exercices, disciplines pour améliorer la condition physique globale. Basé sur le HIIT: High Intensity Interval Training = temps d'effort intense / récup plus courte

° Pilates et Barre au sol : séance à effectif limité à 12 personnes - sur réservation obligatoire en ligne sur Sport Région

* **Pilates Santé** : réservé aux pratiquants dont l'état de santé ne permet pas de suivre un autre cours. L'effectif de 6 personnes permet un accompagnement plus personnalisé. Réservation sur Sport Région

Fit'Kids : jeux sportifs, parcours, acrosport, fitness enfant - aérobic, step, interval training, zumba enfant, yoga / en salle ou sur l'espace Alice Milliat / limité à 16 enfants de 6 à 10 ans

Barre au sol° : exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et de posture - alignement, tonicité, coordination, souplesse, conscience du corps. Limité à 12 personnes,

Afro Jazz : exercices, chorégraphies et improvisations - rythme, ancrage, dynamique du mouvement, expression personnelle, spontanéité et le plaisir de danser. Ado 12-17 ans. Adulte + 18 ans.