

Planning des cours collectifs hebdomadaires : saison 2026 - 2027

**Planning à compter du
lundi 31 août 2026**

Présence et Animation de Baptiste

Salarié

Présence et animation de Gwendolinn

Salariée

Présence et animation de Guillaume

Salarié

Présence et animation de Marion

Salariée / En extérieur si belle météo (sauf Zumba du jeudi)

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 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 adaptée 15h15 - 16h	Pilates débutant ° 15h - 15h45		
16h-17h	Gym d'entretien 16h15 - 17h		Gym douce stretching 16h15 - 17h			
17h-18h	Circuit training 17h15 - 18h		Pilates ° 17h15 - 18h	Bodybarre Cardio 17h15 - 18h		
18h-19h	Cardio Renfo Swissball 18h15 - 19h	Pilates ° 18h15 - 19h	Cardio Renfo 18h15 - 19h	Step Cardio renfo 18h15 - 19h		
19h-20h			HIIT 19h15 - 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, et à ouvrir les portes pour ventiler la salle.

° **Pilates** : séance à effectif limité à 12 personnes - sur réservation obligatoire en ligne sur Sport Région, une seule séance semaine

Gym adaptée : exercices de renforcement et souplesse, debout ou sur chaise, sans passage au sol. Public senior, débutant ou avec pathologies.

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