

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOURS** | **HORAIRES** | **LIEU** | **ANIMATRICES** | **COURS[[1]](#footnote-1)** |
| **Lundi** | **9H00 -10H00** | **Costamagna** | **Nelly** | **Souplesse et renforcement 4** |
| **10H10-11H10** | **Costamagna** | **Nelly** | **Souplesse et renforcement 4** |
| **11H20-12H20** | **Costamagna** | **Nelly** | **Fitball, Pilates, stretching 3** |
| **15H00-16H00** | **Parcours de santé** | **Clara** | **Renfo, cardio, équilibre 3** |
| **18H10-19H10** | **Besson** | **Clara** | **Cardio, renforcement 5** |
| **Mardi** | **9H15-10H15** | **Costamagna** | **Eve** | **Physioball 2** |
| **18H10-19H10** | **Besson** | **Inès** | **Equilibre coordination, mobilité 2** |
| **Mercredi** | **9H00-10H** | **Parcours de santé** | **Laetitia** | **Gainage cardio équilibre 3** |
| **10H30-11H30** | **Costamagna** | **Eve** | **Renforcement, étirements 3** |
| **18H10-19H10** | **Besson** | **Marion** | **Renfo, gainage, étirements 4/2** |
| **19H20-20H20** | **Besson** | **Marion** | **Zumba 5** |
| **Jeudi** | **9h-10h** | **Costamagna** | **Clara** | **Yoga 2** |
| **9h30-11h** | **RV Parking piscine** | **Aurélie** | **Marche nordique/active/nordic yoga4** |
| **18H10-19H10** | **Besson** | **Alexandra** | **Gym douce, étirements 2** |
| **Vendredi** | **9H00 -10H00** | **Costamagna** | **Laetitia** | **Gym en profondeur, travail de la sangle abdominale 2** |
| **10H05-11H05** | **Costamagna** | **Laetitia** |
| **18H10-19H10** | **Besson** | **Eve**  | **Cardio, renforcement 4** |
| **Samedi** | **8H30-9H30** | **Besson** | **Eve** | **Pilates matwork 3** |
| **9H40-10H40** | **Besson** | **Eve** | **Qi-Gong 2** |

**PLANNING 2023-2024**

1. L’intensité des cours varie de 2 à 5, du plus doux au plus dynamique. [↑](#footnote-ref-1)