

**PLANNING SAISON 2024-2025**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **JOURS** |  | **HORAIRES** | **LIEU** | **ANIMATRICES** | **COURS[[1]](#footnote-1)** |
| **Lundi** |  | **9H00 -10H00** | **Costamagna** | **Nelly** | **Souplesse et renforcement 4** |
|  | **10H15-11H15** | **Costamagna** | **Nelly** | **Souplesse et renforcement 4** |
|  | **11H30-12H30** | **Costamagna** | **Nelly** | **Fitball, Pilates, stretching 3** |
|  | **15H00-16H00** | **Parcours de santé** | **Clara** | **Gym Plein air 3** |
|  | **18H10-19H10** | **Besson** | **Clara** | **Cardio, renforcement 5** |
| **Mardi** |  | **9H00-10H00** | **Costamagna** | **Eve** | **Physioball 2** |
|  | **18H10-19H10** | **Besson** | **Inès** | **Equilibre coordination, mobilité 2** |
| **Mercredi** |  | **9H00-10H** | **Parcours de santé** | **Laetitia** | **Gym Plein air 3** |
|  | **9H00-10H** | **Costamagna** | **Clara** | **Gym Stretching 2** |
|  | **10H15-11H15** | **Costamagna** | **Eve** | **Renforcement, étirements 3** |
|  | **18H10-19H10** | **Besson** | **Marion** | **Renfo, gainage, étirements 4/2** |
|  | **19H10-20H10** | **Besson** | **Marion** | **Zumba 5** |
| **Jeudi** |  | **9h-10h** | **Costamagna** | **Clara** | **Yoga 2** |
|  | **9h30-11h30** | **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** |

1. 1 L’intensité est notée par un chiffre de 1 à 5, du plus doux au plus intense. [↑](#footnote-ref-1)