



## PLANNING SAISON 2024-2025

JOURS	HORAIRES	LIEU	ANIMATRICES	COURS <sup>1</sup>
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	9H15-10H15	Costamagna	Eve	Physioball 2
	18H10-19H10	Besson	Inès	Equilibre coordination, mobilité 2
Mercredi	9H00-10H00	Parcours de santé	Laetitia	Gym Plein air 3
	9H00-10H00	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	9H00-10H00	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

<sup>1</sup> L'intensité est notée par un chiffre de 1 à 5, du plus doux au plus intense.