

PLANNING SAISON 2026-2027

JOURS	HORAIRES	LIEU	ANIMATRICES	COURS	Niveau cours ¹	
Lundi	9H00 -10H00	Costamagna Salle2	Nelly	Souplesse et renforcement	4	COMPLET
	10H15-11H15	Costamagna Salle2	Nelly	Souplesse et renforcement	4	COMPLET
	11H30-12H30	Costamagna Salle2	Nelly	Fitball, Pilates, stretching	3	
	15H00-16H00	Parcours de santé	Clara	Gym Plein air	3	
	18H10-19H10	Gymnase Besson	Clara	Cardio, renforcement	5	COMPLET
Mardi	9H00-10H00	Costamagna Salle2	Laura	Physioball	2	
	9H00-10H30	Parc des Canebiers	Alexandra	Marche active ²	2/3	
	11H00-12H00	Costamagna Salle 1	Alexandra	Dance move ²	2	COMPLET
	18H10-19H10	Gymnase Besson	Inès	Equilibre coordination, mobilité	2	
Mercredi	9H00-10H00	Parcours de santé	Laetitia	Gym Plein air	3	
	9H00-10H00	Costamagna Salle2	Clara	Gym Stretching	2	
	10H15-11H15	Costamagna Salle2	Laura	Renforcement, étirements	3	COMPLET
	18H10-19H10	Gymnase Besson	Marion	Renfo, gainage, étirements	4/2	COMPLET
	19H10-20H10	Gymnase Besson	Marion	Zumba	5	
Jeudi	9H00-10H00	Costamagna Salle 1	Clara	Yoga	2	
	9H30-11H30		Aurélie	Marche nordique/Nordic yoga	4	
	18H10-19H10	Gymnase Besson	Alexandra	Gym douce, étirements	2	COMPLET
Vendredi	8H45 -9H45	Costamagna Salle2	Laetitia	Gym en profondeur, travail de la sangle abdominale	2	COMPLET
	10H00-11H00	Costamagna Salle2	Laetitia	Gym en profondeur, travail de la sangle abdominale	2	COMPLET
	14H30-15H30	Costamagna Salle2	Laura	Pilates ²	2	
	18H10-19H10	Gymnase Besson	Eve	Cardio, renforcement	2	
Samedi	8H30-9H30	Gymnase Besson	Eve	Pilates matwork	3	
	9H40-10H40	Gymnase Besson	Eve	Qi-Gong	2	

¹ L'intensité est notée par un chiffre de 1 à 5, du plus doux au plus intense

² sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits

LIEU D'ACTIVITES - ADRESSES	
SALLE COSTAMAGNA	Espace Sportif Municipal 19 chemin des travaux Cagnes-sur-Mer
GYMNASE BESSON	Allée Franck et Laurence Acquilina - Cagnes-sur-Mer (face au lycée Renoir)
EXTERIEUR	
PARCOURS DE SANTE	Av Marcel Pagnol - derrière le Parc des Sports Sauvaigo Cagnes-sur-Mer
MARCHE ACTIVE	Parc des Canebiers - Entrée Louis Négro Avenue G Pompidou Cagnes-sur-Mer
MARCHE NORDIQUE	RDV fixé par l'animatrice avant chaque séance