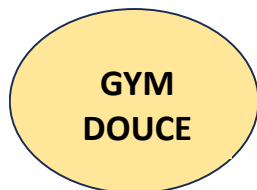




TABLEAU DES COURS 2023 / 2024 PAR FAMILLE, PAR ACTIVITÉ et PAR CATÉGORIE

FAMILLES



| ACTIVITÉS / LIBELLÉS | CRÉNEAUX | LIEUX Salle d'escrime Salle GV | CATÉGORIES DE PUBLICS | ENTRAINEURS ÉDUCATEURS | DURÉE DU COURS | INTENSITÉ DE LA SÉANCE |
|----------------------|--------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------|----------------|-------------------------|
| Stretching | Mardi 10h | Salle escrime | Tous publics | Simon | 1H | Tous niveaux |
| | Vendredi 10h | Salle escrime | Tous publics | Richard | 1H | Tous niveaux |
| | Samedi 10h | Salle escrime | Tous publics | Andréa | 1H | Tous niveaux |
| Entretien | Lundi 10h45 | Salle escrime | Tous publics | Richard | 1H | Tous niveaux |
| | Lundi 8h45 | Salle escrime | Tous publics | Richard | 1H | Tous niveaux / Confirmé |
| | Jeudi 10h | Salle escrime | Tous publics | Adèle | 1H | Tous niveaux / Confirmé |
| Acti gym séniors | Vendredi 11h | Salle escrime | Tous publics | Richard | 1H | Tous niveaux / Confirmé |
| | Mardi 11h15 | Salle escrime | Tous publics | Adèle | 1H | Tous niveaux |
| Sport Santé | Jeudi 11h | Salle escrime | Tous publics | Adèle | 1H | Tous niveaux |
| Gym séniors | Mardi 10h | Salle GV | Tous publics | Adèle | 1H | Public ciblé ALD |
| | Lundi 9h45 | Salle escrime | Tous publics | Richard | 1H | Tous niveaux |

11 HEURES



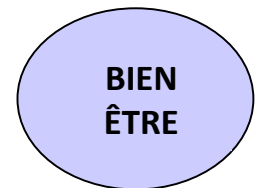
| | | | | | | |
|-------------------------------|---------------|--|-----------------------------|----------|----|-------------------------|
| Gym tonic | Lundi 19h45 | Salle GV | Tous publics | Théo | 1H | Tous niveaux / Confirmé |
| | Mercredi 8h46 | Salle escrime (1er S Escrime puis 2ème S GV) | Tous publics | Simon | 1H | Confirmé |
| | Jeudi 18h | Salle GV | Tous publics | Ina | 1H | Confirmé |
| | Vendredi 9h | Salle escrime | Tous publics | Richard | 1H | Confirmé |
| | Samedi 9h | Salle escrime | Tous publics | Andréa | 1H | Confirmé |
| | Samedi 11h | Salle GV | Tous publics | Andréa | 1H | Confirmé |
| STEP | Mercredi 10h | Salle GV | Tous publics / tous niveaux | Simon | 1H | Tous niveaux / Confirmé |
| Body sculpt | Lundi 12h15 | Salle escrime | Tous publics | Isabelle | 1H | Confirmé |
| | Mardi 18h30 | Salle GV | Tous publics | Isabelle | 1H | Confirmé |
| Cardio gym | Mardi 8h45 | Salle escrime | Tous publics | Simon | 1H | Confirmé |
| Cardio training | Lundi 20h45 | Salle GV | Tous publics | Théo | 1H | Confirmé |
| Cuisses Taille Abdos Fessiers | Jeudi 12h15 | Salle GV | Tous publics | Isabelle | 1H | Confirmé |
| Renforcement musculaire | Lundi 11h | Salle GV | Tous publics | Isabelle | 1H | Tous niveaux / Confirmé |

13 HEURES



| | | | | | | |
|-----------------|-------------|-------------------------|----------|---------|------|----------|
| Marche nordique | Mardi 10h30 | Forêt de Porchefontaine | Niveau 1 | Grégory | 1H30 | Débutant |
| | Jeudi 10h | | Niveau 2 | Grégory | 1H30 | Confirmé |

3 HEURES



| | | | | | | |
|--------------|----------------|---------------|----------------------|----------|------|--------------|
| Pilâtes | Mardi 19h30 | Salle GV | Niveau 1 | Isabelle | 1H | Débutant |
| | Mardi 11h | Salle GV | Tous publics | Simon | 1H | Confirmé |
| | Lundi 14h | Salle GV | Tous publics | Isabelle | 1H | Tous niveaux |
| Yoga | Mercredi 12h15 | Salle escrime | Hatha yoga | Isabelle | 1H | Tous niveaux |
| Port de Bras | Jeudi 17h | Salle GV | Niveau 1 | Ina | 1H | Débutant |
| | Jeudi 19h | Salle GV | Débutants (niveau 2) | Ina | 1H | Confirmé |
| Barre au sol | Mardi 20h45 | Salle GV | Tous publics | Julie | 1H | Tous niveaux |
| Qi gong | Samedi 17h | Salle escrime | Tous publics | Céline | 1H30 | Tous niveaux |

8 HEURES 30



| | | | | | | |
|----------------|--------------|---------------|----------------------|---------|-------|--------------|
| Country & Line | Jeudi 9h | Salle GV | Tous publics | Adèle | 1H | Tous niveaux |
| | Jeudi 20h | Salle GV | Débutants (niveau1) | Adèle | 55min | Débutant |
| | Jeudi 20h45 | Salle GV | Confirmés (niveau 2) | Adèle | 55min | Confirmé |
| Danse move | vendredi 12h | Salle escrime | Tous publics | Richard | 1H | Tous niveaux |

4 HEURES

39 HEURES 30

① Salle Escrime = 45 places

② GV = 25 places

Définition des intensités :

Tous publics :

Techniques douces, souplesse, tonification des muscles profonds, relaxation et auto-massage. Séances conseillées et recommandées à tous les bienfaits qu'elles procurent au corps et au mental.

Niveau "débutant" :

Gym soutenue pour pratiquants réguliers. A connaissance de la gym et a déjà pratiqué.

Niveau "Confirmé" :

Gym très soutenue pour pratiquants en bonne condition physique. Participation régulière nécessaire pour suivre le programme de l'année et progresser.