

Extérieur	Séniors	Planning 2026/2027 Gymnase et Falquette				Tous niveaux	Mer
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI		
9h15 - 11h15 Marche et Postures Marie-Hélène RDV à définir	9h - 10h30 Marche Nordique Claudine RDV à définir	9h - 10h (Cuisses, Abdos, Fessiers) Noura RDV Stade Falquette	9h - 11h Marche Nordique Claudine RDV à définir	9h- 10h Bungy Pump Christelle RDV stade Saulnier (grand parking)	9h - 10h Mix Renforcement musculaire/cardio Noura		
8h30 - 9h30 Renforcement global Séniors Aless	8h30 - 9h30 Renforcement global Séniors Marie-Hélène	9h30 - 11h Longe côte INTERMÉDIAIRE Sandie/Aless Quai Gélú, les Lecques	9h - 11h Marche Active Santé Noura RDV Parc F. Leboeuf	8h30 - 9h30 Sport Santé Sandie	10h - 11h Pilates Noura	Activité GOLF Voir conditions particulières (Tarifs, horaires) 83micheleperrin@gmail.com	
9h30 - 10h30 Stretching/mobilité articulaire Aless	9h30 - 10h30 Pilates DEBUTANT Marie-Hélène	9h30 - 11h Longe côte DÉBUTANT Marie-Hélène Quai Gélú, les Lecques	10h15 - 11h15 Réveil musculaire Séniors Aless	9h30 - 10h30 Pilates Intermédiaire Marie-Hélène	9h30 - 11h Longe côte CONFIRMÉ Sandie/Aless Quai Gélú, les Lecques		
10h30 - 11h30 Body Sculpt Aless	10h30 - 11h30 Cuisses, Abdos, Fessiers Marie-Hélène		11h15 - 12h15 Stretching/mobilité articulaire Aless	9h30 - 11h Longe côte INTERMÉDIAIRE Sandie/Aless Quai Gélú, les Lecques			
11h45 - 12h45 Yoga Ashtanga Marie-Hélène Salle de la Falquette	11h30 - 12h30 Pilates/Swiss Ball** Aless Salle de la Falquette	12h15 - 13h15 Pilates (intermédiaire et avancé) Christelle Salle de La Falquette	12h15 - 13h15 Total body Aless	10h30 - 11h30 Batuka/Rythmes Latinos Marie-Hélène	** Le planning Swiss ball/Pilates sera communiqué chaque trimestre		
APRES-MIDI / SOIR							
	14h - 16h Marche Active Santé Noura RDV Parc F. Leboeuf	18 h - 19h Corps Tonic Marie-Hélène		11h30 - 12h30 Body Balance Strech, Pilates, Yoga, Swiss Ball** Marie-Hélène	**les swiss ball (gros ballons) ne sont pas fournis		
	19h - 20h Mix renfo musculaire/ Cardio Noura	19h - 20h Body Balance Pilates/Yoga/Stretch Marie-Hélène	18h15 - 19h15 Step cardio (niveau intermédiaire) Christelle	12h30 - 13h30 Cross Training Aless			
18h30 - 19h30 Gym urbaine Aless RDV à définir	20h - 21h Pilates/Stretching (petit matériel) Noura	18h30 - 19h30 Gym urbaine Christelle RDV Stade Saulnier (petit parking)	19h15 - 20h15 Zumba Sandie				