

| GV2 : Ados-Adultes                                                                                 | Extérieur                                                                              | Planning cours de gym / gymnase municipal et extérieur<br>2025/2026                                  |                                                                                      |                                                                         |                                                                                                                                                                 | GV2/GV3                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNDI                                                                                              | MARDI                                                                                  | MERCREDI                                                                                             | JEUDI                                                                                | VENDREDI                                                                | SAMEDI                                                                                                                                                          | GOLF                                                                                                     |
| 9h - 11h<br>Marche et postures<br>RDV à définir<br>Marie-Hélène                                    | 9h - 10h30<br>Marche Nordique<br><b>Confirmé</b><br>Claudine                           | 9h - 10 h<br>(Cuisses, Abdos, Fessiers)<br>RDV La Falquette<br>Noura                                 | 9h - 11 h<br>Marche Nordique<br><b>Débutant</b><br>Claudine                          | 8h30 - 9h30<br>GV2/GV3<br>Sport Santé<br>Sandie                         | 9h - 10h<br>GV2<br>Renforcement musculaire<br>Noura                                                                                                             | Activité GOLF<br>Voir conditions particulières<br>(tarifs, horaires...)<br><br>83micheleperrin@gmail.com |
| 8h30 - 9h30<br>Renforcement<br>global GV 3<br>Aless                                                | 8h30 - 9h30<br>Réveil/tonification<br>musculaire GV3<br>Marie-Hélène                   | 10h - 11h30<br>Longe Côte<br>Sandie/Aless<br>RDV Quai Gélou, Les Lecques                             | 9h - 11 h<br>Marche active<br>"Nature pour tous"<br>RDV Parc Franck Leboeuf<br>Noura | 9h30 - 10h30<br>Pilates <b>Intermédiaire</b><br>GV2/GV3<br>Marie-Hélène | 10h - 11h<br>GV2/GV3<br>Pilates<br>Noura                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 9h30 - 10h30<br>Stretching/<br>Mobilité articulaire<br>GV3 / GV 2<br>Aless                         | 9h30- 10h30<br>Pilates <b>Débutant</b><br>GV2/GV3<br>Marie-Hélène                      |                                                                                                      | 10h15 - 11h15<br>Réveil musculaire<br>GV 3<br>Aless                                  | 10h - 11h30 Longe Côte<br>Sandie/Aless RDV Quai Gélou                   | 11h - 12h30<br>Longe Côte<br>Sandie/Aless<br>RDV Quai Gélou, Les Lecques                                                                                        |                                                                                                          |
| 10h30 - 11h30<br>Body Sculpt GV2<br>Aless                                                          | 10h30 - 11h30<br>Fessiers/Abdos/Cuisses GV2<br>Marie-Hélène                            |                                                                                                      | 11h15 - 12h15<br>Stretching/<br>Mobilité articulaire<br>GV2/GV3<br>Aless             | 10h30 - 11h30<br>Batuka<br>Rythmes Latinos<br>GV2/GV3<br>Marie-Hélène   | ***Le planning<br>Swiss Ball/Stretching vous<br>sera<br>communiqué chaque<br>trimestre<br><br>Les Swiss Ball (gros ballons)<br>ne sont pas fournis<br>par la GV |                                                                                                          |
| 11h30 - 12h30<br>Yoga Ashtanga<br>GV2/GV3<br>Marie-Hélène                                          | 11h30 - 12h30<br>Pilates<br>GV2/GV3<br>Claudine                                        |                                                                                                      | 12h10 - 13h10<br>GV2/GV3<br>Pilates (intermédiaire<br>et avancé)<br>Christelle       | 12h15 - 13h15<br>Total Body<br>GV2 Aless<br>Stade Sisco                 |                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
|                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                      |                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
|                                                                                                    | 14 h - 16 h<br>Marche active<br>"Nature pour tous"<br>RDV Parc Franck Leboeuf<br>Noura | 17h45 - 18h45<br>Body Balance<br>( Pilates intermédiaire<br>Yoga,Stretch)<br>GV2/GV3<br>Marie-Hélène |                                                                                      |                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
| 18h30- 19h30<br>Gym Urbaine<br>marche sportive et gym<br>RV Stade Saulnier<br>(la Rambla)<br>Aless | 19h - 20h<br>Renforcement Musculaire<br>Tonique<br>Noura                               | 18h45 - 19h45<br>Corps Tonic<br>GV2<br>Marie-Hélène                                                  | 18h15 - 19h15<br>GV2<br>Niveau <b>INTERMEDIAIRE</b><br>Step cardio<br>Marie-Hélène   |                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
|                                                                                                    | 20h - 21h<br>Pilates/Stretching<br>(avec ou sans matériel)<br>Noura                    | 18h30 - 19h30<br>Gym urbaine<br>RV Stade Saulnier<br>Christelle                                      | 19h20 - 20h15<br>Zumba<br>Sandie                                                     |                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |