

Planning des activités saison 2026-2027

	ACTIVITE	HORAIRE	ANIMATRICE ANIMATEUR	LIEU
LUNDI	Stretching	9h00-10h00	Sophie	Salle d'armes CSL
		10h00-11h00	Sophie	Salle d'armes CSL
	Gym Tonic	09h00-10h00	Sandrine	CSC Epine Guyon
	Gym Tonic	18h45-19h45	Fatia	Gym J Ferry
	Body Zen	10h00-11h00	Sandrine	CSC Epine Guyon
	Body Zen	11h-12h00	Sophie	Salle d'armes CSL
	APA	11h00 -12h00	Sandrine	CSC Epine Guyon
MARDI				
	Gym Tonic	9h00-10h00	Eric	Salle de danse CSL
		10h00-11h00	Eric	Salle de danse CSL
	Cardio training	19h30-20h30	Laura	Gymnase "Jules Ferry"
	Stretching/Mobilité fonctionnelle du corps	20h30-2h30	Laura	Gymnase "Jules Ferry"
MERCREDI				
	Gym Sénior	9h00-10h00	Monique	CSC
		10h00-11h00	Monique	CSC
	Pilates débutants	14h00-15h00	Sophie	Salle de Karaté CSL
JEUDI	Pilates confirmés	15h00-16h00	Sophie	Salle de Karaté CSL
	Renforcement Musculaire	9h15 - 10h15	Sophie	CSC
		10h15 -11h15	Sophie	CSC
VENDREDI				
	Stretching	9h00-10h00	Sophie	Salle d'armes CSL
		10h00-11h00	Sophie	Salle d'armes CSL
		11h00 -12h00	Sophie	Salle d'armes CSL
	Aquagym	16h00-17h00	Loïc et Quentin	Piscine CSL
VENDREDI	Zumba /power Dance	1830-19h30	Laura	Gym. Jules Ferry
	Cardio-training	19h30-20h30	Laura	Gym. Jules Ferry

Adresse des lieux d'activités

CSL (Centre Sportif et de Loisirs)

Boulevard Rhin et Danube

CSC (Centre Socio Culturel Epine Guyon
Gymnase Jules Ferry

Rue des Hayettes (à côté de L'église ND des Noues)
Rue d'Ermont (à côté du conservatoire et de l'école J.Ferry)