

PLANNING DES SÉANCES ETE 2026



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					
10h00	Marche nordique adaptée (3km/h) 9h15-10h15		Marche nordique doux (4km/h) 9h15-10h30		Marche nordique (5km/h ++) 9h15-10h45
11h00	Gym douce 10h30-11h15	Danse Rythme Thérapie* 10h30 - 12h00 (jusqu'au 14 août seulement)	Pilates 11h-12h	Cours groupe cardio 10h-11h	Gym douce 11h-11h45
12h00					
13h00	Circuit training (+) 12h15-13h	Relaxation-Etirement (+) 12h15-13h	Gym dynamique (+) 12h15-13h	Pilates (+) 12h15-13h	Gym flow (+) 12h15-13h
14h00					
15h00	Gym Grossesse Gym Poussette 14h30-15h30				Réentraînement à l'effort 14h30-15h30
16h00		Equilibre et prévention des chutes 15h15-16h15		Equilibre et prév chutes 15h15-16h15	
17h00	Réentraînement à l'effort 16h-17h				
18h00			Danse art thérapie (17h30 - 19h) 1 semaine sur 2 SEULEMENT jusqu'au 14 août	Cardio-training 18h00-19h00 (++)	
19h00	Gym dynamique 18h00- 19h00 (+)				

*Pour personnes avec pathologie Parkinson