

PLANNING DES SÉANCES 2026-2027



Association
le Don
Du Souffle



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h00					
10h00	Equilibre et prévention des chutes 9h15-10h15		Marche nordique (4 km/h) 9h15-10h30	Réentraînement à l'effort 9h15-10h15	Marche nordique + (5 km/h) 9h15-10h30
11h00	Gym douce 10h30-11h15	Danse Rythmée Parkinson 9h45-10h45		Gym douce 10h30-11h15	Equilibre et prév chutes 9h45-10h45
12h00	Cardio Santé (intermédiaire) 10h30-11h30	Danse Rythmée Parkinson Doux 11h-12h	Gym APA dynamique 11h15-12h		Gym douce 11h-11h45
13h00	Circuit training + 12h15-13h	Relaxation / étirement 12h15-13h	Circuit training + 12h15-13h	Pilates intermédiaire + 12h15-13h	Cardio Santé (avancé) 11h-12h
14h00					
15h00	Gym grossesse/ Poussette et post partum 14h30-15h30	Gym douce 14h30-15h15		Marche nordique (3 km/h) 14h30-15h30	Réentraînement à l'effort 14h00-15h00
16h00		Equilibre et prévention des chutes 15h15-16h15		Equilibre et prév chutes 15h15-16h15	Réentraînement à l'effort 15h15-16h15
17h00	Réentraînement à l'effort 16h-17h		Réentraînement à l'effort 16h-17h		
18h00	Gym APA dynamique 17h30-18h15	Pilates + 17h30-18h30	Gym APA dynamique 17h30-18h15	Pilates 17h-18h	Cross-training + 17h30-18h30
19h00	Cardio Santé FFC 18h30-19h30		Pilates intermédiaire + 18h30-19h30	Gym grossesse/ Poussette 18h15-19h15	
19h30					