

JOUR	N° du cours	HORAIRE	ACTIVITES 2025/2026	LIEU	ANIMATEUR
LUNDI	1	9h00/10h00	STRETCHING (2) : étirements musculaires	Espace Côte Ste Catherine	Béatrice ESMIEU
	3	12h15/13h15	PILATES (1) : gym douce et renforcement musculaire pour la posture et la forme	Gymnase Bradfer	Philippe LARCELET
	13	17h00/18h00	PILATES (2) : gym douce et renforcement musculaire pour la posture et la forme	Espace Côte Ste Catherine	Philippe LARCELET
	6	18h00/19h00	GYM (2) : renforcement musculaire et stretching	Espace Côte Ste Catherine	Philippe LARCELET
MARDI	10	10h00/11h00	GYM ENTRETIEN (2) : renforcement musculaire, gainage	Gymnase Bradfer	Béatrice ESMIEU
MERCREDI	16	10h00/11h00	GYM DOUCE (1)	Gymnase Bradfer	Caroline DAUGE
	4	17h00/18h00	GYM DOUCE (1)	Gymnase Bradfer	Caroline DAUGE
	19	18h00/19h00	CHOR & MOUV (2) : déplacements, coordination	Gymnase Bradfer	Catherine HAURAY
JEUDI	8	10h00/11h00	REMISE EN FORME DYNAMIQUE	Dojo Bradfer	Martin LION
	5	17h45-18h45	YOGA (4)	Ecole Camille Claudel	Natalia GILEWICZ
	24	18h00/19h00	GYM TONIQUE (3) : renforcement musculaire, échauffement cardio	Espace Côte Ste Catherine	Dorine FONTAINE
VENDREDI	28	9h00/10h00	GYM ENTRETIEN (2) : renforcement musculaire, étirements	Gymnase Bradfer	Béatrice ESMIEU
	7	10h00/11h00	GYM DOUCE (1)	Gymnase Bradfer	Caroline DAUGE
	26	17h30/18h30	BODYZEN (4) : enchainements inspirés des gyms douces du monde qui allient prise de conscience du corps dans l'espace et concentration	Espace Côte Ste Catherine	Caroline DAUGE

(1) doux/débutant - (2) dynamique, soutenu, pour initiés - (3) très tonique - (4) tous niveaux - Attention les niveaux évoluent en fonction du groupe.