

## PLANNING COURS ADULTES (sauf vacances scolaires et jours fériés)

	ANIMATEURS	HORAIRES	Description sommaire des activités (le plus souvent en musique)	LIEUX
LUNDI	Marie Emmanuelle Rameau	09 h 00 - 10 h 00	gym tonique (échauffement, renforcement musculaire, souplesse, étirements).	Espace du Berjean
		10 h 00 - 11 h 00	gym douce (échauffement, souplesse, stretching, relaxation).	
	Christiane Paloméra	19 h 00 - 19 h 45	gym tonique se terminant par des étirements.	
		19 h 45 - 20 h 30		
MARDI	Magali Cassan	09 h 00 - 09 h 45	gym classique et d'entretien	
		09 h 45 - 10 h 30	gym douce	
	Hélène Mothes	19 h 15 - 20 h 30	gym tonique (cardio, renforcement musculaire, stretching)	
MERCREDI	Marie Emmanuelle Rameau	09 h 00 - 10 h 00	gym tonique : échauffement cardio-respiratoire, renforcement musculaire, étirement	
	Fabien Clément	10 h 15 - 11 h 15	gym douce, renforcement musculaire, stretching et relaxation	
	Magali Cassan	19 h 00 - 20 h 00	activité cardio - step	
		20 h 00 - 21 h 00	renforcement musculaire	
JEUDI	Christiane Paloméra	09 h 00 - 10 h 00	cours de stretching (ensemble des techniques d'assouplissement, d'étirements, d'équilibre).	
		19 h 00 - 20 h 00	<u>cours de stretching</u> : ensemble des techniques d'assouplissement d'étirements, de relaxation (les cours de 19h à 20h fonctionnent alternativement avec les cours d'inspiration Pilates : 1er jeudi à 19 h stretching, 20 h cours inspiration Pilates. La semaine suivante on inverse. Les cours seront affichés.	
		20 h 00 - 21 h 00	<u>cours d' inspiration Pilates</u> . Renforcement des muscles (abdominaux, fessiers, dorsaux). Amélioration de la tonicité du corps. Stimulation de la circulation sanguine. Détente du corps et de l'esprit.	
VENDREDI	Christiane Paloméra	09 h 00 - 10 h 00	Cours de gym tonique se terminant par des étirements.	
	Hélène Mothes	10 h 00 - 11 h 00	Actigym séniors	
	Magali Cassan	18 h 30 - 19 h 30	activité cardio - step	
SAMEDI	Céline Auclair	09 h 30 - 10 h 30	activité cardio - step	
		10 h 30 - 11 h 30	gym classique et d'entretien, renforcement musculaire, étirements.	

### Rappel :

- les enfants ne sont pas admis dans la salle durant les cours adultes
- chaussures spécifiques, serviette, bouteille d'eau conseillés.