

# GYMNASTIQUE

(adultes)



## LUNDI

|                   |                |          |     |
|-------------------|----------------|----------|-----|
| 17 h 15 - 18 h 15 | Stretching     | Baquet 2 | Max |
| 18 h 30 - 19 h 30 | Gym volontaire | Baquet 2 | Max |

## MARDI

|                   |           |      |        |
|-------------------|-----------|------|--------|
| 09 h 15 - 10 h 15 | Gym Tonic | EMMD | Sophie |
| 10 h 15 - 11 h 15 | Gym Douce | EMMD | Sophie |

## JEUDI

|                   |                     |          |      |
|-------------------|---------------------|----------|------|
| 09 h 15 - 10 h 15 | Gym Douce           | EMMD     | Max  |
| 10 h 15 - 11 h 15 | Gym d'entretien     | EMMD     | Max  |
| 14 h 00 - 15 h 00 | gym/yoga sur chaise | D. Fery  | Anna |
| 20 h 00 - 21 h 30 | Pilates + Relax     | Baquet 2 | Léna |

## VENDREDI

|                   |             |      |        |
|-------------------|-------------|------|--------|
| 09 h 15 - 10 h 15 | Gym mémoire | EMMD | Sophie |
| 10 h 15 - 11 h 15 | Swiss ball  | EMMD | Sophie |

## SAMEDI

|                   |         |          |         |
|-------------------|---------|----------|---------|
| 10 h 00 - 11 h 00 | Pilates | Baquet 2 | Natacha |
|-------------------|---------|----------|---------|



# ZUMBA

(adultes)

|                   |        |          |          |
|-------------------|--------|----------|----------|
| 20 h 00 - 21 h 00 | MARDI  | Baquet 2 | Cristina |
| 11 h 00 - 12 h 00 | SAMEDI | Baquet 2 | Natacha  |



# Aquatique

|                   |          |               |            |
|-------------------|----------|---------------|------------|
| 20 h 00 - 21 h 00 | MERCREDI | Pisc. Vigneux | Paul André |
|-------------------|----------|---------------|------------|

# NATATION

(Perfectionnement adultes)

|                   |       |               |         |
|-------------------|-------|---------------|---------|
| 20 h 00 - 21 h 00 | JEUDI | Pisc. Vigneux | Charlie |
|-------------------|-------|---------------|---------|

# HORAIRES 2025 / 2026

( Ces horaires peuvent être soumis à des modifications en cours d'année )

# GYM AQUATIQUE

(adultes)

Piscine de VIGNEUX



MARDI | 12 h 20 - 13 h 10

VENDREDI | 12 h 20 - 13 h 10

LUNDI | 20 h 00 - 21 h 00

MERCREDI | 20 h 00 - 21 h 00

(Il n'est pas nécessaire de savoir nager)

# NATATION

(enfants)

Piscine de VIGNEUX

( de 6 à 16 ans )



(horaires dans l'eau prévoir 1/4 d'heure avant et 1/4 d'heure après)

LUNDI | 17 h 15 - 18 h 00  
18 h 00 - 18 h 45  
18 h 45 - 19 h 30

MERCREDI | 19 h 00 - 19 h 45

JEUDI | 18 h 15 - 19 h 00  
19 h 00 - 19 h 45



Tous nos cours sont assurés  
par des professeurs diplômés d'état.

Les cours adultes à partir de **16 ans**.

# DANSE

HIP HOP (enfants)

(à partir de 5 ans) avec Armelle



MERCREDI

16 h 00 - 17 h 00 | Enfants | Baquet 2  
17 h 00 - 18 h 00 | Enfants/Ados | Baquet 2

Danse Africaine

(à partir de 5 ans) avec Armelle



MERCREDI (enfants)

15 h 00 - 16 h 00 | Enfants | Baquet 2  
18 h 00 - 19 h 00 | Enfants/Ados | Baquet 2

MERCREDI (adultes)

20 h 15 - 21 h 45 | Ados/Adultes | Baquet 2

Danses Latines et Standards

(adultes)

Ados/Adultes avec Olga



MARDI

19 h 30 - 20 h 30 | Débutants | D. Fery  
20 h 30 - 21 h 30 | Intermédiaires | D. Fery  
21 h 30 - 22 h 30 | Avancés | D. Fery  
(cours de 3/4 à 1 h en fonction du nombre d'inscrits)

# YOGA

(adultes)



## LUNDI

avec Anne

19 h 45 - 20 h 45 | Tout niveau | Baquet 2

## JEUDI

avec Anna

14 h 00 - 15 h 00 | gym/yoga sur chaise | D. Fery

## SAMEDI

avec Jean

10 h 00 - 11 h 00 | Tout niveau | Baquet 2

# SOPHROLOGIE

(adultes)



## MARDI

18 h 30 - 19 h 30 | avec Colette V. | Baquet 2

# RELAXATION - SOPHROLOGIE

## JEUDI

19 h 00 - 20 h 00 | avec Sylvie | Baquet 2



# LOISIRS

(adultes)

Marche Nordique ( +16ans )



09h30 { Mercredi et Dimanche matin (1h)  
RDV Port aux cerises  
(Parking Espace baignade)  
09h15 { Dimanche matin (2h)  
RDV Gymn. Baquet



27/08/2025