

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

17 h 00 - 18 h 00 Enfants/Ados



Danse Africaine

(à partir de 5 ans) avec Armelle



MERCREDI (enfants)

15 h 00 - 16 h 00 Enfants

18 h 00 - 19 h 00 Enfants/Ados



MERCREDI (adultes)

20 h 15 - 21 h 45 Ados/Adultes



Dances Latines et Standards (adultes)

Ados/Adultes avec Olga



MARDI

19 h 30 - 20 h 30 Débutants

20 h 30 - 21 h 30 Intermédiaires

21 h 30 - 22 h 30 Avancés

(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