CALENDRIER FITNESS

Septembre, octobre, Novembre, Décembre 2026 NATHALIE

Mardi	10h00	11h00	Jeudi	10h00	11h00	16h45	17h45	18h45
22/09/2026	Full body	Stretching relaxation	24/09/2026	Full body	pilâtes	Club		Full body
29/09/2026	Full body	pilâtes	01/10/2026	Full body	pilâtes	Club		Stretching relaxation
06/10/2026	Full body	Stretching relaxation	08/10/2026	Full body	pilâtes	Club		pilâtes
13/10/2026	Full body	pilâtes	14/10/2026	Full body	pilâtes	Club		Full body
VACANCES DE LA TOUSSAINT								
03/11/2026	Full body	Stretching relaxation	05/11/2026	Full body	pilâtes	Club		pilâtes
10/11/2026	Full body	pilâtes	12/11/2026	Full body	pilâtes	Club		Stretching relaxation
17/11/2026	Full body	Stretching relaxation	19/11/2026	Full body	pilâtes	Club		Full body
24/11/2026	Full body	pilâtes	26/11/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	pilâtes
01/12/226	Full body	Stretching relaxation	03/12/226	Full body	Pilâtes gros ballon	Club	Full body	Stretching relaxation
08/12/2026	Full body	pilâtes	10/12/226	Full body	pilâtes	Club	Full body	Full body
15/12/2026	Full body	Stretching relaxation	17/12/226	Full body	pilâtes	Pas de cours (Absence)		
VACANCES DE NOEL								

Les cours collectifs du Mardi et Jeudi ont lieu au gymnase ou à la salle des douits seuls les cours du 08/12 de 10h à 12h ont lieu au pôle nautique.

Salle des douits | Gymnase | Pôle Nautique

Les séances CLUB ont lieu dans la salle de musculation et durent 1h00 .

Code d'accès au gymnase 0258#

pilâtes	Renforcement profond, gainage, contrôle du mouvement : posture, stabilité, respiration, prévention des tensions.	Full body	Renforcement global du corps : travail complet, tonification générale, amélioration de la posture et de la condition physique
Stretching relaxation	Étirements doux, respiration, relâchement musculaire : mobilité, détente, réduction du stress.		