



CALENDRIER FITNESS

Avril, Mai, Juin, Juillet 2026 **INES**

INES								
Lundi	10h00	11h00	Mercredi	18h00	19h00	Vendredi	10h00	11h00
27/04/2026	Circuit training	Flow+Stretch	29/04/2026	RM	PILATES	01/05/2026	Fête du travail	
04/05/2026	RM	PILATES	06/05/2026	Circuit training	Flow+Stretch	08/05/2026	Fête Victoire 1945	
11/05/2026	Circuit training	Flow+Stretch	13/05/2026	RMA	PILATES	15/05/2026	Club	Club
18/05/2026	RM	PILATES	20/05/2026	Circuit training	Flow+Stretch	22/05/2026	Club	Club
25/05/2026	Lundi de Pentecôte		27/05/2026	RM	PILATES	29/05/2026	Club	Club
01/06/2026	RM	PILATES	03/06/2026	Circuit training	Flow+Stretch	05/06/2026	Club	Club
08/06/2026	Circuit training	Flow+Stretch	10/06/2026	RM	PILATES	12/06/2026	Club	Club
15/06/2026	RM	PILATES	17/06/2026	Circuit training	Flow+Stretch	17/06/2026	Club	Club
22/06/2026	Circuit training	Flow+Stretch	24/06/2026	RM	PILATES	26/06/2026	Club	Club
29/06/2026	RM	PILATES	01/07/2016	Circuit training	Flow+Stretch	03/07/2016	Club	Club

Les VACANCES D'ETE

Les cours collectifs du Lundi ont lieu à la salle Omnisport et durent 1h00

Les cours collectifs du Mercredi ont lieu au pôle nautique à Carteret et durent 1h00.

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

RM	Renforcement musculaire : se muscler en douceur, se raffermir, mieux se tenir et éviter les blessures	FLOW+STRETCH	Un ensemble de pratique douce et d'étirement dérivé du body balance.
CIRCUIT TRAINING	Réalisation sous forme de circuit d'exercices de renforcement musculaire et/ou de cardio.	PILATES	Renforcement des muscles profonds, amélioration de la posture, réduction des problèmes de dos, gestion du stress.