



CALENDRIER FITNESS

SEPTEMBRE OCTOBRE NOVEMBRE DECEMBRE 2025 **INES**

INES								
Lundi	10h00	11h00	Mercredi	18h00	19h00	Vendredi	10h00	11h00
08/09/2025	TBC	RM+STRETCH	10/09/2025	TBC	RM+STRETCH	12/09/2025	Club	Club
15/09/2025	RM	PILATES	17/09/2025	RM	PILATES	19/09/2025	Club	Club
22/09/2025	TBC	RM+STRETCH	24/09/2025	TBC	RM+STRETCH	26/09/2025	Club	Club
29/09/2025	RM	PILATES	01/10/2025	RM	PILATES	03/10/2025	Club	Club
06/10/2025	TBC	RM+STRETCH	08/10/2025	TBC	RM+STRETCH	10/10/2025	Club	Club
13/10/2025	RM	PILATES	15/10/2025	RM	PILATES	17/10/2025	Club	Club
VACANCES DE LA TOUSSAIN								
03/11/2025	Circuit training	Flow+Stretch	05/11/2025	Circuit training	Flow+Stretch	07/11/2025	Club	Club
10/11/2025	LIA	PILATES	12/11/2025	LIA	PILATES	14/11/2025	Club	Club
17/11/2025	Circuit training	Flow+Stretch	19/11/2025	Circuit training	Flow+Stretch	21/11/2025	Club	Club
24/11/2025	LIA	PILATES	26/11/2025	LIA	PILATES	28/11/2025	Club	Club
01/12/2025	Circuit training	Flow+Stretch	03/12/2025	Circuit training	Flow+Stretch	05/12/2025	Club	Club
08/12/2025	LIA	PILATES	10/12/2025	LIA	PILATES	12/12/2025	Club	Club
15/12/2025	Circuit training	Flow+Stretch	17/12/2025	Circuit training	Flow+Stretch	19/12/2025	Club	Club
VACANCES DE NOEL								

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 .

LIA	(low impact aérobie) : Des mouvements chorégraphiés sur musique, dérivé du step, sans impact pour les articulations.	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.