



## CALENDRIER FITNESS

JANVIER FEVRIER MARS AVRIL 2026 **INES**

INES								
Lundi	10h00	11h00	Mercredi	18h00	19h00	Vendredi	10h00	11h00
05/01/2026	Circuit training	Flow+Stretch	07/01/2026	LIA	PILATES	09/01/2026	Club	Club
12/01/2026	Circuit training duo	PILATES	14/01/2026	Circuit training	Flow+Stretch	16/01/2026	Club	Club
19/01/2026	Circuit training	Flow+Stretch	21/01/2026	LIA	PILATES	23/01/2026	Club	Club
26/01/2026	Circuit training duo	PILATES	28/01/2026	Circuit training	Flow+Stretch	30/01/2026	Club	Club
02/02/2026	Circuit training	Flow+Stretch	04/02/2026	LIA	PILATES	06/02/2026	Club	Club
09/02/2026	Circuit training duo	PILATES	11/02/2026	Circuit training	Flow+Stretch	13/02/2026	Club	Club
VACANCES DE FEVRIER								
02/03/2026	Circuit training	Flow+Stretch	04/03/2026	LIA	PILATES	06/03/2026	Club	Club
09/03/2026	Circuit training duo	PILATES	11/03/2026	Circuit training	Flow+Stretch	13/03/2026	Club	Club
16/03/2026	Circuit training	Flow+Stretch	18/03/2026	LIA	PILATES	20/03/2026	Club	Club
23/03/2026	Circuit training duo	PILATES	25/03/2026	Circuit training	Flow+Stretch	27/03/2026	Club	Club
30/03/2026	Circuit training	Flow+Stretch	01/04/2026	LIA	PILATES	03/04/2026	Club	Club
06/04/2026	FERIER		08/04/2026	Circuit training	Flow+Stretch	10/04/2026	Club	Club
VACANCES DE PAQUES								

**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.