

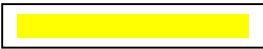


CALENDRIER FITNESS

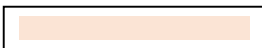
Septembre, octobre, Novembre, Décembre 2026 **NATHALIE**

Mardi	10h00	11h00	Jeudi	10h00	11h00	17h00	18h00	19h15
22/09/2026	Full body	Stretching relaxation	24/09/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	Full body
29/09/2026	Full body	pilâtes	01/10/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	Stretching relaxation
06/10/2026	Full body	Stretching relaxation	08/10/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	pilâtes
13/10/2026	Full body	pilâtes	14/10/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	Full body
VACANCES DE LA TOUSSAINT								
03/11/2026	Full body	Stretching relaxation	05/11/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	pilâtes
10/11/2026	Full body	pilâtes	12/11/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	Stretching relaxation
17/11/2026	Full body	Stretching relaxation	19/11/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	Full body
24/11/2026	Full body	pilâtes	26/11/2026	Full body	pilâtes	Club	Club	Stretching relaxation
01/12/226	Full body	Stretching relaxation	03/12/226	Full body	pilâtes	Club	Club	pilâtes
08/12/2026	Full body	pilâtes	10/12/226	Full body	pilâtes	Club	Club	Full body
15/12/2026	Full body	Stretching relaxation	17/12/226	Full body	pilâtes	Club	Club	Stretching relaxation
VACANCES DE NOEL								

Les cours collectifs du Mardi ont lieu à la maison des associations ou à la salle des douits à Carteret et durent 1h00

	Maison des associations		Salle des douits		Pôle Nautique
--	-------------------------	---	------------------	--	---------------

Les cours collectifs du Jeudi ont lieu au gymnase et à la salle de motricité de de l'école en face du gymnase à Barneville et durent 1h00.

	Gymnase		Salle de motricité à l'école en face du Gymnase
---	---------	---	---

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

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.		

