

Planning des cours Saison 2025-2026

Lundi	8h45/9h45	Sana	Gym Oxygène	Extérieur (RDV au Parking Maison des Associations)
	9h00/10h00	Sandrine	Gym Plurielle	Centre Alfred de Vigny
	10h00/11h00	Sandrine	Pilates débutants	
	11h00/12h00	Sandrine	Stretching	
	20h00/21h00	Jérémy	Gym Plurielle Active	Centre Alfred de Vigny
Mardi	9h00/11h00	Sana	Marche nordique niveau intermédiaire	Extérieur (RDV au Parking Maison des Associations)
	9h00/10h00	Richard	Stretching	Centre Alfred de Vigny
	10h00/11h00	Richard	Gym tendance	
	17h30/18h30	Jeanne	Pilates	Centre Alfred de Vigny
	18h30/19h30	Jeanne	Gym Plurielle	
	19h30/20h30	Jeanne	Pilates tous niveaux	
Mercredi	9h00/10h00	Jeanne	Gym Plurielle	Centre Alfred de Vigny
	10h00/11h00	Sandrine	Pilates intermédiaire	
	11h00/12h00	Sandrine	Actigym Senior	
	11h00/12h00	Jeanne	Gym Équilibre	Gymnase Les Pyramides (salle de danse)
	20h45/21h45	Sana	Gym Plurielle	Centre Alfred de Vigny
Jeudi	9h00/10h00	Richard	Gym Plurielle	Centre Alfred de Vigny
	10h00/11h00	Richard	Stretching	
	11h00/12h00	Richard	Gym Douce	
	14h00/15h30	Sana	Marche Nordique modérée	Extérieur
	19h30/20h30	Zineb	Stretching - Pilates	Centre Alfred de Vigny
Vendredi	9h00/10h00	Sana	Gym Vitalité	Centre Alfred de Vigny
	10h00/11h00	Élodie	Gym Plurielle	Centre Alfred de Vigny
	11h00/12h00	Élodie	Gym Senior	
	20h30/21h30	Sana	Body Sculpt	Gymnase Les Pyramides (salle de gym)

Gym'Cancer : Activités Physiques destinées aux personnes atteintes de Cancer en traitement ou en rémission et adaptées à chaque personne grâce à un entretien préalable et des tests physiques.

Jeanne JEAN, Professeur Diplômée d'État, vous accueillera lors des 2 séances hebdomadaires :

- 1 séance de 1h30 en salle (Equilibre • Renforcement musculaire • Cardio-vasculaire • Souplesse • Coordination motrice • Relaxation), les Mardis de 15h30 à 17h00 à la Maison des Associations.
- 1 séance de 1h30 en extérieur (Marche d'oxygénation ou Marche nordique, éducatives et collectives), les Jeudis de 15h30 à 17h00, quand la météo le permet.

Coût de l'inscription **175€** pour l'année, comprenant la licence FFEPGV, forfait donnant la possibilité de suivre d'autres cours.

Renseignements et inscription : Jeanne JEAN - 06 64 41 03 68 (réservé exclusivement à la Gym'Cancer).