

Gym Sport Vitalité saison 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h15 PILATES 10h15-11h15 PILATES	9h15 – 10h15 YOGA 11h – 12h Gym sur ordonnance	8h30-9h30 Remise en forme 9h30 - 10h30 STRETCHING 10h45-11h45 Parent-bébé	 10h – 11h PILATES 11h – 12h Fitness	9h00-10h00 Gym plaisir 10h00-11h00 Renforcement musculaire 11h00- 12h00 STRETCHING	9h00-10h15 AGRES <i>primaire, collège lycée</i>
12H15 –13h15 Cuisses-Abdos- Fessiers	12H15 –13h15 Total Body sculpt				
		14h-15h 6-7 ans (Cp-Ce1)			
		15h-16h 5-6 ans (Grands)			
		16h-17h 4-5 ans(Moyens)			
		17h-18h 3-4 ans (Petits)		17h30-18h30 AGRES CE/CM	
18h -19h STRETCHING	18h15 - 19h15 GYM TONIQUE	18h – 19h BOXING ENERGY Ados/Adultes	18h15 – 19h15 CARDIO Training	18h30-19h30 AGRES <i>CM2, collège, lycée</i>	
			19h15 – 20h15 YOGA		

Cours adultes : salle de gym du centre socio culturel Cours bébés, enfants: salle de gym du centre socio culturel

Gym agrès : le vendredi et samedi matin : gymnase du collège Abbal.

Marche Nordique : sera positionnée le mercredi ou le jeudi après-midi, pour 12 séances tous les 15 jours à partir de novembre