



SPORT ET VIE – SAISON SPORTIVE 2025/2026

PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Full dance		18h30 – 19h25 Jacques Cartier Salle St Laurent Kristell			
Gymnastique modérée	8h30 - 9h25 9h30 - 10h30 DOJO Salle bleue Rose Marie				
Entretien musculaire tonique		8h45 à 9h45 DOJO Salle bleue Patricia ou Modeste	19h - 19h55 Jacques Cartier Salle 3 rivières Halim		
Stretching Gym Zen			20h00 - 21h00 Jacques Cartier Salle 3 rivières Halim		
Stretching / Pilates / Body balance		9h45 à 10h45 DOJO Salle bleue Modeste			
Gymnastique douce / Pilates				9h – 9h55 10h – 11h DOJO Salle bleue Sandrine	
Gymnastique modéré					9h30 -10h30 DOJO salle bleue Wendy
Cardio Hitt				18h30 - 19h25 Paloisel Salle Colas Djamel	
Renforcement musculaire	18h30 à 19h25 Jacques Cartier Salle Leclerc Ahmed		9h – 10h DOJO Salle bleue Quentin	19h30 – 20h30 Paloisel Salle Colas Djamel	9h – 10h DOJO Salle beige Djamel
Gym esprit Yoga (inscription spécifique)	19h30 -20h30 Jacques Cartier Salle Leclerc Fabrice				
Pilates (inscription spécifique)		19h30 – 20h30 Jacques Cartier Salle St Laurent Sandrine			
Cardiotonique			19h00 - 19h55 20h00 -21h00 Paloisel Salle Colas Fyona	20h00 -20h55 Jacques Cartier Salle St Laurent Quentin	
Parcours STEP Cardiotonique				21h00 - 22h00 Jacques Cartier Salle St Laurent Quentin	