

Planning des adultes et seniors

Reprise des cours
le 14 septembre

Sports aquatiques

- *** Activités à intensité élevée
- ** Activités à intensité modérée
- * Activités à intensité faible

Sports terrestres

- *** Activités à intensité élevée
- ** Activités à intensité modérée
- * Activités à intensité faible

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi / dimanche
matin				RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 9h15 - 10h15 Centre Jean-Vilar		AQUABIKE*** le samedi 9h30 - 10h10 Piscine Auguste-Delaune
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE* 9h45 - 10h45 MPT Youri-Gagarine			GYM DOUCE* / ** (NIVEAU 2) 9h45 - 10h45 MPT Joséphine-Baker		AQUAGYM le samedi 10h30 - 11h10 Piscine Auguste-Delaune
	GYM DOUCE* (NIVEAU 1) 11h - 12h MPT Youri-Gagarine	RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 11h - 12h Centre Jean-Vilar		STRETCHING* 10h15 - 11h15 Centre Jean-Vilar	STRETCHING* 10h - 11h Salle Pascal-Tabanelli	DIMANCHE DÉCOUVERTE CANOE KAYAK, DÉCOUVERTES DES ÎLES DE LA MARNE encadré par un moniteur guide de rivière Printemps-automne 9h30 - 11h30 Base Nautique Roland-Bouchier
		STRETCHING* 12h15 - 13h15 Centre Jean-Vilar		GYM DOUCE* (NIVEAU 1) 11h - 12h MPT J. Baker	GYM DOUCE* 11h - 12h Salle Pascal-Tabanelli	
		AQUABIKE*** 12h15 - 12h55 Piscine Auguste-Delaune		PILATES* 11h15 - 12h15 Centre Jean-Vilar	RANDONNÉE PÉDESTRE* 10h - 12h	
		FIT PALMES*** 12h15 - 12h55 Piscine Auguste-Delaune		RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 12h15 - 13h15 Centre Jean-Vilar		
après-midi		AQUAGYM** 13h - 13h40 Piscine Auguste-Delaune				
		RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 14h - 15h Centre Jean-Vilar				DIMANCHE LIBERTÉ CANOE KAYAK, STAND UP PADDLE, AVIRON EN PRATIQUE LIBRE Surveillé par un moniteur Sur la période de l'été les dimanches de 14h à 18h Base Nautique Roland-Bouchier
		ZUMBA*** 15h-16h Gymnase Maurice-Baquet				
soirée	FITNESS/CIRCUIT TRAINING*** 18h30 - 19h30 Salle Pascal-Tabanelli	HIIT / CIRCUIT TRAINING*** (Cardio/Renfo) 18h30 - 19h30 Collège Mandela	RENFO / STRETCHING** 17h - 18h30 Salle Pascal-Tabanelli	AQUAGYM DOUCE* 17h - 17h40 Piscine Auguste-Delaune		● Attention ! Pour les activités aquatiques mentionnées ** et *** il est indispensable de savoir nager ● Retrouvez les tarifs des activités proposées en pages 18-19
		AQUABIKE*** 19h - 19h40 Piscine Auguste-Delaune		AQUAGYM** 17h40 - 18h20 Piscine Auguste-Delaune		
	PILATES* 19h30 - 20h30 Salle Pascal-Tabanelli	PILATES* 19h30 - 20h30 Collège Mandela		AQUAFITNESS*** 18h20 - 19h Piscine Auguste-Delaune	PILATES* 19h - 20h Gymnase Jean-Guimier	
	STEP/LIA/CIRCUIT TRAINING*** 20h30 - 22h Centre Jean-Vilar	PILATES* 20h30 - 21h30 Collège Mandela	FITNESS/CIRCUIT TRAINING*** 20h30 - 21h30 Centre Jean-Vilar	PILATES* 20h30 - 21h30 Collège Mandela	MULTISPORTS** 19h30 - 20h30 Complexe Jesse-Owens	
	PILATES* 20h30 - 21h30 Salle Pascal Tabanelli	ZUMBA*** 20h15 - 21h15 MPT Youri-Gagarine	CIRCUIT TRAINING NIVEAU 1** 20h30 - 22h Complexe Jesse-Owens	PILATES* 21h - 22h Gymnase Daniel-Fery	ZUMBA *** 20h50 - 21h50 MPT Joséphine-Baker	CIRCUIT TRAINING NIVEAU 2*** 20h30 - 22h Complexe Jesse-Owens