

PLANNING DES ADULTES ET SENIORS

Reprise des cours le 18 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** 9 h 15 - 10 h 15 Centre Jean-Vilar		AQUABIKE*** le samedi 9 h 30 - 10 h 10 Piscine Auguste-Delaune
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE* 9 h 45 - 10 h 45 MPT Youri-Gagarine			GYM DOUCE* / ** (Niveau 2) 9 h 45 - 10 h 45 MPT J. Baker		DIMANCHE DÉCOUVERTE Canoë kayak, Stand up paddle, découvertes des îles de la Marne Encadré par un moniteur guide de rivière Printemps-automne 9h30 - 12h Base Nautique Roland-Bouchier
	GYM DOUCE* (Niveau 1) 11 h - 12 h MPT Youri-Gagarine	RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 11h - 12h Centre Jean-Vilar		STRETCHING* 10 h 15 - 11 h 15 Centre Jean-Vilar	GYM DOUCE* 10 h - 11 h Salle Pascal-Tabanelli	RANDONNÉE PÉDESTRE* 10 h - 12 h
				GYM DOUCE* (Niveau 1) 11 h - 12 h MPT J. Baker	PILATES* 11 h 15 - 12 h 15 Centre Jean-Vilar	
après-midi		AQUABIKE*** 12h15 - 12h55 Piscine Auguste-Delaune	STRETCHING* 12h15 - 13h15 Centre Jean-Vilar	RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 12 h 15 - 13 h 15 Centre Jean-Vilar		
		AQUAGYM** 13h - 13h40 Piscine Auguste-Delaune				DIMANCHE LIBERTÉ Canoë 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
		RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 14 h - 15 h Centre Jean-Vilar				
		ZUMBA*** 15h-16h Gymnase Maurice-Baquet				
soirée	FITNESS*** 18 h30 - 19h30 Salle Pascal-Tabanelli		RENFO / STRETCHING** 17 h - 18 h 30 Salle Pascal-Tabanelli	AQUAGYM DOUCE* 17 h - 17 h 40 Piscine Auguste-Delaune		<ul style="list-style-type: none"> ▶ L'activité Gym douce est réservée aux seniors ou sur prescription médicale (justificatif à présenter à l'inscription) ▶ Attention ! Pour les activités aquatiques mentionnées ** et *** il est indispensable de savoir nager ▶ Retrouvez les tarifs des activités proposées en pages 18-19
	HIIT / MUSCULATION*** (Cardio/Renfo) 18 h 30 - 19 h 30 Gymnase Jean-Guimier	AQUABIKE*** 19h - 19h40 Piscine Auguste-Delaune	ZUMBA *** 19h - 20h MPT Joséphine-Baker	AQUAGYM** 17 h 40 - 18 h 20 Piscine Auguste-Delaune	PILATES* 19 h - 20 h Gymnase Jean-Guimier	
	PILATES* 19 h30 - 20h30 Salle Pascal-Tabanelli	ZUMBA*** 20 h 15 - 21 h 15 MPT Youri-Gagarine	FITNESS*** 20 h 30 - 21 h 30 Centre Jean-Vilar	AQUAFITNESS*** 18 h 20 - 19 h Piscine Auguste-Delaune	MULTISPORTS** 19 h 30 - 20 h 30 Complexe Jesse-Owens	
	STEP/LIA/ CIRCUIT TRAINING*** 20 h30 - 22h Centre Jean-Vilar	PILATES* 20h30-21h30 Salle Pascal Tabanelli	CIRCUIT TRAINING NIVEAU 1** 20 h 30 - 22 h Complexe Jesse-Owens	PILATES* 21 h - 22 h Gymnase Daniel-Fery	CIRCUIT TRAINING NIVEAU 2*** 20 h 30 - 22 h Complexe Jesse-Owens	