

PLANNING DES COURS MUNICIPAUX

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

REPRISE DES COURS **1^{er} 14 septembre**

(à partir du 21 septembre pour les cours au centre Jean-Vilar)

	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			RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 9h45-10h45 MPT Bois-l'Abbé		DIMANCHE DÉCOUVERTE Canoë kayak, Stand up paddle, découvertes des îles de la Marne Printemps-Automne 9h30-11h30 Base Nautique Roland-Bouchier
	GYM DOUCE* 11h-12h MPT Youri-Gagarine	STRETCHING* 11h-12h Centre Jean-Vilar		STRETCHING* 10h15-11h15 Centre Jean-Vilar	GYM DOUCE* 10h-11h Salle Pascal-Tabanelli	
		RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 12h15-13h15 Centre Jean-Vilar		GYM DOUCE* 11h-12h MPT Bois-l'Abbé	RANDONNÉE PÉDESTRE* 10h-12h	
	AQUABIKE*** 12h20-13h Piscine Auguste-Delaune		PILATES* 11h15-12h15 Centre Jean-Vilar	STRETCHING ÉNERGÉTIQUE* 11h-12h Salle Pascal-Tabanelli		
	AQUAGYM** 13h-13h40 Piscine Auguste-Delaune		RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 12h15-13h15 Centre Jean-Vilar			
après-midi		ZUMBA*** 14h-15h Salle Escale				
	GYM DOUCE* 15h-16h MPT Bois-l'Abbé	RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 14h-15h Centre Jean-Vilar				
soirée	ZUMBA*** 18h30-19h30 Gymnase Jean-Guimier	RENFORCEMENT MUSCULAIRE** 18h15-19h15 MPT Bois-l'Abbé	RENFO / STRETCHING** 17h-18h30 Salle Pascal-Tabanelli	AQUAGYM DOUCE* 17h-17h40 Piscine Auguste-Delaune	PILATES* 19h-20h Gymnase Jean-Guimier	► L'activité Gym douce est réservée aux retraités 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
	FITNESS*** 20h-21h Salle Pascal-Tabanelli	AQUABIKE*** 18h50-19h30 Piscine Auguste-Delaune	MULTISPORTS** 19h30-20h30 Gymnase Jean-Guimier	AQUABIKE*** 17h40-18h20 Piscine Auguste-Delaune	MULTISPORTS** 19h30-20h30 Complexe Jesse-Owens	
	STEP/LIA/CIRCUIT TRAINING*** 20h30-22h Centre Jean-Vilar	ZUMBA*** 20h15-21h15 MPT Youri-Gagarine	FITNESS*** 20h30-21h30 Centre Jean-Vilar	AQUAFITNESS*** 18h20-19h Piscine Auguste-Delaune	CIRCUIT TRAINING NIVEAU 2*** 20h30-22h Complexe Jesse-Owens	
	PILATES* 21h-22h Salle Pascal-Tabanelli		CIRCUIT TRAINING NIVEAU 1** 20h30-22h Complexe Jesse-Owens	PILATES* 21h-22h Gymnase Daniel-Fery		