

*Les cours commenceront le lundi 4 septembre 2023 pour les personnes à jour de leurs inscriptions.*

Choix de 3 cours sous réserve de places disponibles.

### Règles de bon fonctionnement de l'activité

• Pour le respect de tous, **soyez ponctuels** les portes seront fermées sitôt les cours commencés. Inutile de sonner.

#### **Indispensable à chaque cours de gym :**

- Le badge gym à présenter à l'intervenant
- Changer de chaussures pour pratiquer la gym sur le parquet (si vous pénétrez sur le parquet avec les chaussures d'extérieur, l'accès vous sera refusé)
- La serviette de bain personnelle à étaler sur le tapis de sport
- Une bouteille d'eau (recommandée)

- Les cours de gym pour tous sont limités à 40 adhérents maximum par créneaux horaires
- Les personnes en activité professionnelle sont prioritaires sur les créneaux à partir de 18h30 et du samedi matin .

*Les cours commenceront le lundi 4 septembre 2023 pour les personnes à jour de leurs inscriptions.*

Choix de 3 cours sous réserve de places disponibles.

### Règles de bon fonctionnement de l'activité

• Pour le respect de tous, **soyez ponctuels** les portes seront fermées sitôt les cours commencés. Inutile de sonner.

#### **Indispensable à chaque cours de gym :**

- Le badge gym à présenter à l'intervenant
- Changer de chaussures pour pratiquer la gym sur le parquet (si vous pénétrez sur le parquet avec les chaussures d'extérieur, l'accès vous sera refusé)
- La serviette de bain personnelle à étaler sur le tapis de sport
- Une bouteille d'eau (recommandée)

- Les cours de gym pour tous sont limités à 35 adhérents maximum par créneaux horaires
- Les personnes en activité professionnelle sont prioritaires sur les créneaux à partir de 18h30 et du samedi matin .

## Planning des cours 2023- 2024

Jours	Horaires	Activités	
<b>Lundi</b>	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa
	10h30-11h30	Gym confort	
	11h30-12h30	Stretching	
	12h30-13h30	Gym tonique *	
	14h30-15h30	Gym douce	
	21h00-22h00	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès
<b>Mardi</b>	9h30-10h30	Echauffement cardio - Gym tonique *	Salle Petipa
	10h30-11h30	Gym tonique *	Salle Petipa
	18h30-19h30	Stretching	
<b>Mercredi</b>	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa
	10h30-11h30	Echauffement cardio - Gym tonique *	
<b>Jeudi</b>	9h30-10h30	Stretching	Salle Petipa
	10h30-11h30	Gym douce	
	11h30-12h30	Gym tonique *	
	12h30-13h30	Gym tonique *	
	15h30-16h30	Gym douce	
	18h30-19h30	Cardio *	
	19h30-20h30	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès
	20h30-21h30	Stretching	
<b>Vendredi</b>	10h00-11h00	Gym douce	Salle Petipa
	11h15-12h15	Stretching	
	12h30-13h30	Cardio *	
<b>Samedi</b>	9h00-10h00	Gym tonique *	Salle Petipa
	10h00-11h00	Stretching	
	11h00-12h00	Gym tonique *	
	12h00-13h00	Stretching	

\* Cours intensif, pour personnes ayant une bonne condition physique

## Planning des cours 2023- 2024

Jours	Horaires	Activités	Lieux
<b>Lundi</b>	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa
	10h30-11h30	Gym confort	
	11h30-12h30	Stretching	
	12h30-13h30	Gym tonique *	
	14h30-15h30	Gym douce	
	21h00-22h00	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès
<b>Mardi</b>	9h30-10h30	Echauffement cardio - Gym tonique *	Salle Petipa
	10h30-11h30	Gym tonique *	Salle Petipa
	18h30-19h30	Stretching	
<b>Mercredi</b>	9h30-10h30	Gym tonique *	Salle Petipa
	10h30-11h30	Echauffement cardio - Gym tonique *	
<b>Jeudi</b>	9h30-10h30	Stretching	Salle Petipa
	10h30-11h30	Gym douce	
	11h30-12h30	Gym tonique *	
	12h30-13h30	Gym tonique *	
	15h30-16h30	Gym douce	
	18h30-19h30	Cardio *	
	19h30-20h30	Gym tonique *	Gymnase Jean Jaurès
	20h30-21h30	Stretching	
<b>Vendredi</b>	10h00-11h00	Gym douce	Salle Petipa
	11h15-12h15	Stretching	
	12h30-13h30	Cardio *	
<b>Samedi</b>	9h00-10h00	Gym tonique *	Salle Petipa
	10h00-11h00	Stretching	
	11h00-12h00	Gym tonique *	
	12h00-13h00	Stretching	

\* Cours intensif, pour personnes ayant une bonne condition physique