

ACTIVITES FIT & FUN

Saison 2023 - 2024

Durée des ateliers : en salle : 45 mn, yoga : 1h, Marche Nordique : 1h30. Pas de séances durant les vacances scolaires.

Gymnase de la Castanette : salle de lutte (derrière le patinodrome)

Gymnase du Coustayrac : salle de danse 1er étage (à côté du lycée Mandela)

Important : Pour l'agrément et l'efficacité des activités, le nombre de participants est limité à 20 personnes par atelier à la Castanette, à 25 personnes à Coustayrac, à 25 personnes en Marche Nordique.

Lundi				Mardi			Mercredi		
9h10	10h	10h50	19h	18h30	19h25	20h15	10h	10h	10h50
Castanette			Castanette	Coustayrac			Extérieur	Castanette	
Renforc. musculaire	Etirements Relaxation	Pilates 1	Etirements Relaxation <i>Nouveau !</i>	Modern'Jazz Tonique	Pilates 1	Pilates 2	Marche Nordique	Barre à terre <i>Nouveau !</i>	Gym posturale <i>Nouveau !</i>
○○	○	○	○	○○○	○	○○	○○	○○	○
Carole	Carole	Carole	Carole	Marie-Laure	Eliane	Eliane	Natacha	Marie-Laure	Marie-Laure

Engagement physique : ○ doux ○○ modéré ○○○ Intense

Jeudi					Vendredi			Samedi	
9h10	10h	18h30	19h20	20h15	9h40	10h30	19h	9h	10h30
Castanette		Coustayrac			Castanette		Coustayrac	Coustayrac	Extérieur
Etirements Relaxation	Pilates 2	Gym Tonique	Pilates 2	Fun Cardio-Tonic	Renforc. musculaire <i>Nouveau !</i>	Pilates 1	Pilates 1 <i>Nouveau !</i>	Yoga	Marche Nordique
○	○○	○○	○○	○○○	○○	○	○	○	○○
Carole	Carole	Emmanuelle	Emmanuelle	Marie-Laure	Carole	Carole	Carole	Jérôme	Nicolas

Engagement physique : ○ doux ○○ modéré ○○○ Intense



Places disponibles



Peu de places



Complet