

## HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2025 / 2026

TONIC 230€	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
LUNDI	<b>NOUVEAU</b> 16H15 - 17H00	GYM DOUCE	WILFRIED	ESPACE COCAGNE
	17H00 - 18H00	GYM DE GASQUET		
	18H00 - 18H45	PILATES INTERMEDIAIRE		
	18H45 - 19H30	STRETCHING		
	19H30 - 20H15	SLIMBOBY GYM		
	20H15 - 21H00	SPORTS CO		
MARDI	9H45 - 11H15	MARCHE NORDIQUE débutants/intermédiaires	CORINNE	EXTERIEUR Semaine 1 : forêt de Buzet
	18H00 - 18H45	QI GONG	EDGAR	ESPACE COCAGNE
	19H00 - 19H45	CROSS TRAINING		
	19H45 - 20H45	STRONG by ZUMBA		
	20H45 - 21h30	URBAN LATINO/ZUMBA		
MERCREDI	9H30 - 10H15	DYNAMIC GYM	MELANIE	ESPACE COCAGNE
	10H15 - 11H00	STRETCH ACTIF		
	11H00 - 12H00	PILATES INTERMEDIAIRE		
JEUDI	9H30 - 10H30	RENFO BODY	MELANIE	ESPACE COCAGNE
	10H30 - 11H30	Semaines 1 et 3 : BODY Barre Stretch Semaines 2 et 4 : SWISS BALL		
	<b>NOUVEAU</b> 12H30 - 13H30	PILATES tout niveau	FLORA	ESPACE COCAGNE
	<b>NOUVEAU</b> 15h15 - 16h	PILATES DOUX		
	<b>NOUVEAU</b> 16H00 - 17H00	GYM DOUCE		
	17H15 - 18H00	PILATES ACTIF	LUCAS	ESPACE COCAGNE
	18H00 - 18H45	STRETCHING		
	18H45 - 19H30	C.A.F.		
19H30 - 20H30	TRAINING (Cross ou Circuit)			
20H30 - 21H30	URBAN LATINO/ZUMBA	EDGAR		
VENDREDI	12H00 - 13H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	Salle ADELORT
	16H30 - 18H00	MARCHE NORDIQUE confirmés	CORINNE	EXTERIEUR Semaine 1 : forêt de Buzet
SAMEDI	9H00 - 10H00	Cardio/renfo/gainage/stretching	YUNI	EXTERIEUR MAIRIE DE GARIDECH
	10H00 - 11H	Cardio/renfo/gainage/stretching		

## HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2025 / 20256

SANTE 200 €	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
LUNDI	<b>NOUVEAU</b> 16H15 - 17H	GYM DOUCE	WILFRIED	ESPACE COCAGNE
	17H00 - 18H00	GYM DE GASQUET		
	18H00 - 18H45	PILATES INTERMEDIAIRE		
	18H45 - 19H30	STRETCHING		
MARDI	9H45 - 11H15	MARCHE NORDIQUE Débutants/intermédiaires	CORINNE	EXTERIEUR Semaine 1 : forêt de Buzet
	18H00 - 18H45	QI GONG	EDGAR	ESPACE COCAGNE
MERCREDI	9H30 - 10H15	DYNAMIC GYM	MELANIE	ESPACE COCAGNE
	10H15 - 11H00	STRETCH ACTIF		
	11H00 - 12H00	PILATES INTERMEDIAIRE		
JEUDI	9H30 - 10H30	RENFO BODY	MELANIE	ESPACE COCAGNE
	10H30 - 11H30	Semaines 1 et 3 : BODY Barre Stretch Semaines 2 et 4 : SWISS BALL		
	<b>NOUVEAU</b> 12h30 - 13h30	PILATES tout niveau	FLORA	ESPACE COCAGNE
	<b>NOUVEAU</b> 15h15 - 16h	PILATES DOUX		
	<b>NOUVEAU</b> 16H - 17H	GYM DOUCE		
		17H15 - 18H00	PILATES ACTIF	LUCAS
	18H00 - 18H45	STRETCHING		
VENDREDI	12H00 - 13H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	Salle ADELORT
	16H30 - 18H00	MARCHE NORDIQUE confirmés	CORINNE	EXTERIEUR Semaine 1 : forêt de Buzet



## HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2025 / 2026

YOGA 230 €	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
MERCREDI	18H00 - 19H30	YOGA	FABIENNE	ESPACE COCAGNE
	19H30 - 21H00			

GYM TONIC 120 €	HORAIRE PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
SAMEDI	9H00 - 10H00	Cardio/Renfo/Gainage/Stretching	YUNI	EXTERIEUR PRES MAIRIE
	10H00 - 11H00			

Renseignements complémentaires : 07 50 41 90 92

Contact email : [energie.club.garidech@gmail.com](mailto:energie.club.garidech@gmail.com)

Site internet : <https://energieclubgaridech.fr/>