

HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2026 / 2027

Energie 230€	HORAIRES PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
LUNDI	16H15 - 17H00	GYM DOUCE	WILFRIED	ESPACE COCAGNE
	17H00 - 18H00	GYM DE GASQUET		
	18H00 - 18H45	STRETCHING		
	18H45 - 19H30	PILATES INTERMEDIAIRE		
	19H30 - 20H15	SLIMBOBY GYM		
	20H15 - 21H00	SPORTS CO		
MARDI	9H45 - 11H15	MARCHE NORDIQUE débutants/intermédiaires	CORINNE	EXTERIEUR
	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	FLORA	ESPACE COCAGNE
	10H30 - 11H30	Semaines 1 et 3 : BODY Barre Stretch Semaines 2 et 4 : SWIMBALL		
	12H30 - 13H30	PILATES		
	15H00 - 16H00	PILATES DOUX	LUCAS	ESPACE COCAGNE
	16H00 - 17H00	GYM DOUCE		
	17H15 - 18H00	STRETCHING		
	18H00 - 18H45	PILATES ACTIF	EDGAR	
	18H45 - 19H30	C.A.F.		
	19H30 - 20H30	TRAINING (Cross / Circuit, ou step)		
	20H30 - 21H30	URBAN LATINO/ZUMBA		
VENDREDI	12H00 - 13H00	GYM DE GASQUET	WILFRIED	Salle ADELORT
	16H30 - 18H00	MARCHE NORDIQUE confirmés	CORINNE	EXTERIEUR
SAMEDI	9H00 - 10H00 10H00 - 11H	RENFO/CARDIO	YUNI	EXTERIEUR MAIRIE DE GARIDECH

HORAIRES DES SEANCES DE FITNESS - SAISON 2026 / 2027

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

RENFO/CARDIO 130 €	HORAIRE PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
SAMEDI	9H00 - 10H00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO	YUNI	EXTERIEUR PRES MAIRIE
	10H00 - 11H00			

MARCHE NORDIQUE 130 €	HORAIRE PERIODE SCOLAIRE	COURS	EDUCATEUR	LIEU
MARDI	9H45 - 11H15	MARCHE NORDIQUE Avec bâtons : débutants et intermédiaires	Corinne	EXTERIEUR
VENDREDI	16H30 - 18H	MARCHE NORDIQUE Avec bâtons : confirmés		