

TABLEAU D'INSCRIPTIONS DANS TOUTES LES SEANCES SAISON 2025-2026

Nom et Prénom : Date de naissance :

Le CJF APE propose 28 séances d'activités chaque semaine dont la principale est la gymnastique d'entretien.
Il est impératif de renseigner ce document pour vous inscrire dans toutes les activités que vous souhaitez pratiquer, sinon vous ne pourrez pas y avoir accès.

IMPORTANT : La capacité d'accueil de plusieurs salles et de la piscine pour l'aquagym et la natation libre du **vendredi** nous contraint de n'autoriser **qu'une séance par semaine** (voire une par quinzaine en début de saison pour certains créneaux très demandés).

Pour le Yoga, une seule séance par semaine est possible.

Nouveauté : Il vous est proposé une séance de danses Cardio les jeudis de 20 h à 21 h à l'espace associatif rue des Chillesses Fleury-les-Aubrais.

Reprise des activités : 15/09/2025

1ère semaine paire : semaine 38, début le 15/09/2025 - 1ère semaine impaire : semaine 39, début le 22/09/2025.

Récap des activités

Activité	Lundi	Mardi	Merc	Jeudi	Vend	Sam	Activité	Lundi	Mardi	Merc	Jeudi	Vend	Sam
Aquagym douce	X			X	X		Marche	X					
Boomerang			X				Marche Nord					X	
Contin à bouger				X			Natation libre	X				X	
Détente			X				Sport collectif	X					
Gym douce *		X		X			Step	X					
Gym tonique *	X	X		X		X	Yoga		X		X		
							Danses Cardio				X		

Lundi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym tonique *	8h45-9h45	Arthur Delahaye	Aux Jacobins	impaire	
				paire	
Petite marche (5/ 7 km)	13h30-16h30/17h		parking Rue Emile Zola		
Grande Marche (10 km)					
Aquagym douce (Grand bain)	16h-16h45	Piscine	Aux Jacobins	impaire	
				paire	
Aquagym douce (Petit bain)	16h-16h45	Piscine	Aux Jacobins	impaire	
				paire	
Gym tonique *	17h15-18h15	Arthur Delahaye	Aux Jacobins	impaire	
				paire	
Step	17h45-18h45	Bicharderies			
Step	18h45-19h45	Bicharderies			
Gym tonique *	20h-21h	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		
Natation libre	20h-21h	Piscine			
Sports collectifs	20h-21h	Louis Langlois	Aux Jacobins		
Sports collectifs	21h-22h	Louis Langlois	Aux Jacobins		

Mardi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym douce *	14h15-15h15	Atanasof (M Ravel)	Guy Moquet	impaire	
				paire	
Yoga	16h45-17h45	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		
Gym tonique *	20h30-21h30	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		

Nom et Prénom :Date de naissance :

Mercredi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Boomerang	18h-19h 16h-17h (hiver)	Stade Gabriel Hervier	Stade SNCF		
Gym Détente *	19h45-20h45	Atanasof (M Ravel)	Guy Moquet		

Jeudi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym douce *	10h-11h	Atanasof (M Ravel)	Guy Moquet	impaire	
				paire	
Continuons à bouger **	16h30-17h30	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		
Gym douce *	17h45-18h45	Arthur Delahaye	Aux Jacobins	impaire	
				paire	
Gym tonique *	19h-20h	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		
Gym tonique *	20h15-21h15	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		
Yoga	18h30-19h30	Topaze	Espace associatif		
Danses Cardio	20h-21h	Topaze	Espace associatif		
Aquagym douce (Petit bain)	19h15-20h15	Piscine	Aux Jacobins	impaire	
				paire	

Vendredi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Petite marche Nordique	13h30-16h30/17h		parking derrière la piscine		
Grande marche Nordique					
Aquagym douce (Petit bain)	16h-16h45	Piscine	Aux Jacobins	impaire	
				paire	
Natation libre	16h-16h45	Piscine	Aux Jacobins	impaire	
				paire	

Samedi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym tonique *	9h-10h	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		

Toutes ces séances sont animées bénévolement par les animateurs

Reprise des activités : 15/09/2025

1ère semaine paire : semaine 38, début le 15/09/2025 - 1ère semaine impaire : semaine 39, début le 22/09/2025.

* Activité principale du CJF APE

** Activité sous condition physique ne permettant plus de participer à d'autres séances