



ANIMATION : SAISON 2026-2027

LUNDI	<u>Jacobins : Salle Arthur DELAHAYE</u>
	08h45 - 09h45 : gym d'entretien/tonique 17h15 - 18h15 : gym d'entretien/tonique 20h00 - 21h00 : gym d'entretien/tonique
	<u>Jacobins : Salle Louis LANGLOIS :</u> 20h00 – 21h00 : Sports Collectifs 21h00 - 22h00 : Sports Collectifs
	<u>Salle des Bicharderies (rue des Bicharderies) :</u> 17h45-18h45: step 18h45 – 19h45: Step
MARDI	<u>Conservatoire Maurice RAVEL (salle Atanasof)</u> 14h15-15h15 : Gym douce
	<u>Jacobins salle A. DELAHAYE</u> 16h45 – 17h45 : Yoga 20h30 – 21h30 : Gym d'entretien/tonique
MERCREDI	<u>Conservatoire Maurice RAVEL (salle Atanasof)</u> 20h00- 21h00 : Gym détente
JEUDI	<u>Conservatoire Maurice RAVEL (salle Atanasof)</u> 10h-11h : gym douce
	<u>Jacobins salle A. DELAHAYE</u> 16h30 – 17h30 : Continuons à bouger : Inscriptions particulières 17h45 - 18h45: Gym douce 19h00 - 20h00 : Gym d'entretien/tonique 20h15 - 21h15: Gym d'entretien/tonique
	<u>Espace associatif (1 rue des Chilesses) salle Topaze :</u> 18 h30 – 19 h30: Yoga 19h45 – 20h45 : danse cardio
SAMEDI	<u>Jacobins salle Arthur DELAHAYE</u> 09h00 - 10h00 : Gym d'entretien/tonique
GYMNASTIQUE AQUATIQUE / PISCINE	
LUNDI	16h00 – 16h45 : gym douce (petit bain et grand bain) 20h – 21h : natation libre (grand bain)
JEUDI	19h00-20h00 : Gym tonique (petit bain)
 VENDREDI	16h -16h45 : natation libre (grand bain) (surveillance MNS) 16h –16h45 : gym aquatique (petit bain)
LUNDI	MARCHE 13h30 : Rendez-vous parking rue Emile Zola Départ des voitures à 13 h 45, retour vers 16 h 30-17 h 00.
VENDREDI	MARCHE NORDIQUE 13h15 : Rendez-vous parking des Jacobins derrière la piscine (entrée par la rue Jean Jaurès) petit et grand circuit pour un départ à 13h30

Toutes ces séances sont animées bénévolement par les animateurs

REPRISE DES COURS LE LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026