

TABLEAU D'INSCRIPTIONS DANS TOUTES LES SEANCES SAISON 2026-2027

Nom et Prénom :année de naissance.....

Le CJF APE propose 12 activités réparties en 26 séances 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 de manière assidue, sinon vous ne pourrez pas y avoir accès.

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

Pour les séances avec des créneaux horaires en commun : lundi 20h (gym, natation libre, sport co) et du jeudi 19h (yoga, gym, aquagym, danse cardio) merci de s'inscrire à 1 seule activité.

Merci de ne pas s'inscrire en semaine paire dans une activité et en semaine impaire dans une autre activité, en novembre les séances seront fusionnées en cas de manque de fréquentation.

Reprise des activités : 14/09/2026

1ère semaine paire : semaine 38, début le 14/09/2026 - 1ère semaine impaire : semaine 39, début le 21/09/2026.

Remplir le tableau récapitulatif de vos activités choisies : surligner ou entourer la/les croix des séances

Activité	Lundi	Mardi	Merc	Jeudi	Vend	Sam	Activité	Lundi	Mardi	Merc	Jeudi	Vend	Sam
Aquagym douce	X			X	X		Marche	X					
Continuons à bouger				X			Marche Nordique					X	
Danses Cardio				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		

Lundi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym tonique *	8h45-9h45	Arthur Delahaye	Aux Jacobins	impaire	
				paire	
Petite et moyenne marche (5/ 7 km)	13h30-16h30/17h		parking Rue Emile Zola		
Grande Marche (8/10 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		

Nom et Prénom :année de naissance.....

Mardi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym douce *	14h15-15h15	Atanasof	Conservatoire M.Ravel	impair	
				pair	
Yoga	16h45-17h45	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		
Gym tonique *	20h30-21h30	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		

Mercredi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym Détente *	20h00-21h00	Atanasof	Conservatoire M.Ravel		

Jeudi :

Nature de la séance	Horaires	Salle	Lieu	Semaine	Case à cocher
Gym douce *	10h-11h	Atanasof	Conservatoire M.Ravel	impair	
				pair	
Continuons à bouger **	16h30-17h30	Arthur Delahaye	Aux Jacobins		
Gym douce *	17h45-18h45	Arthur Delahaye	Aux Jacobins	impair	
				pair	
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)	19h00-20h00	Piscine	Aux Jacobins	impair	
				pair	

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	impair	
				pair	
Natation libre	16h-16h45	Piscine	Aux Jacobins	impair	
				pair	

Samedi :

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

Toutes les séances sont animées par des bénévoles

Reprise des activités : 14/09/2026

1ère semaine paire : semaine 38, début le 14/09/2026 - 1ère semaine impaire : semaine 39, début le 21/09/2026.

* Activité principale du CJP APE

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