

# PLANNING DES ADULTES ET SENIORS

Reprise des cours le 18 septembre

## SPORTS AQUATIQUES

- \*\*\* Activités à intensité élevée
- \*\* Activités à intensité modérée
- \* Activités à intensité faible

## SPORTS TERRESTRES

- \*\*\* Activités à intensité élevée
- \*\* Activités à intensité modérée
- \* Activités à intensité faible

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi / dimanche
matin				<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE**</b> 9 h 15 - 10 h 15 Centre Jean-Vilar		<b>AQUABIKE***</b> le samedi 9 h 30 - 10 h 10 Piscine Auguste-Delaune
	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE*</b> 9 h 45 - 10 h 45 MPT Youri-Gagarine			<b>GYM DOUCE* / ** (Niveau 2)</b> 9 h 45 - 10 h 45 MPT J. Baker		<b>DIMANCHE DÉCOUVERTE</b> Canoë kayak, Stand up paddle, découvertes des îles de la Marne Encadré par un moniteur guide de rivière Printemps-automne 9h30 - 12h Base Nautique Roland-Bouchier
	<b>GYM DOUCE* (Niveau 1)</b> 11 h - 12 h MPT Youri-Gagarine	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE**</b> 11h - 12h Centre Jean-Vilar		<b>STRETCHING*</b> 10 h 15 - 11 h 15 Centre Jean-Vilar	<b>GYM DOUCE*</b> 10 h - 11 h Salle Pascal-Tabanelli	<b>RANDONNÉE PÉDESTRE*</b> 10 h - 12 h
				<b>GYM DOUCE* (Niveau 1)</b> 11 h - 12 h MPT J. Baker	<b>PILATES*</b> 11 h 15 - 12 h 15 Centre Jean-Vilar	
après-midi		<b>AQUABIKE***</b> 12h15 - 12h55 Piscine Auguste-Delaune	<b>STRETCHING*</b> 12h15 - 13h15 Centre Jean-Vilar	<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE**</b> 12 h 15 - 13 h 15 Centre Jean-Vilar		
		<b>AQUAGYM**</b> 13h - 13h40 Piscine Auguste-Delaune				
		<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE**</b> 14 h - 15 h Centre Jean-Vilar				<b>DIMANCHE LIBERTÉ</b> Canoë kayak, Stand up paddle, Aviron en pratique libre Surveillé par un moniteur Sur la période de l'été les dimanches de 14h à 18h Base Nautique Roland-Bouchier
		<b>ZUMBA***</b> 15h-16h Gymnase Maurice-Baquet				
soirée	<b>FITNESS***</b> 18 h30 - 19h30 Salle Pascal-Tabanelli		<b>RENFO / STRETCHING**</b> 17 h - 18 h 30 Salle Pascal-Tabanelli	<b>AQUAGYM DOUCE*</b> 17 h - 17 h 40 Piscine Auguste-Delaune		<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ L'activité Gym douce est réservée aux seniors ou sur prescription médicale (justificatif à présenter à l'inscription)</li> <li>▶ Attention ! Pour les activités aquatiques mentionnées ** et *** il est indispensable de savoir nager</li> <li>▶ Retrouvez les tarifs des activités proposées en pages 18-19</li> </ul>
	<b>HIIT / MUSCULATION***</b> (Cardio/Renfo) 18 h 30 - 19 h 30 Gymnase Jean-Guimier			<b>AQUAGYM**</b> 17 h 40 - 18 h 20 Piscine Auguste-Delaune		
	<b>PILATES*</b> 19 h30 - 20h30 Salle Pascal-Tabanelli	<b>AQUABIKE***</b> 19h - 19h40 Piscine Auguste-Delaune	<b>ZUMBA ***</b> 19h - 20h MPT Joséphine-Baker	<b>AQUAFITNESS***</b> 18 h 20 - 19 h Piscine Auguste-Delaune	<b>PILATES*</b> 19 h - 20 h Gymnase Jean-Guimier	
	<b>STEP/LIA/ CIRCUIT TRAINING***</b> 20 h30 - 22h Centre Jean-Vilar	<b>ZUMBA***</b> 20 h 15 - 21 h 15 MPT Youri-Gagarine	<b>FITNESS***</b> 20 h 30 - 21 h 30 Centre Jean-Vilar	<b>PILATES*</b> 21h - 22h Gymnase Daniel-Fery	<b>MULTISPORTS**</b> 19 h 30 - 20 h 30 Complexe Jesse-Owens	
		<b>CIRCUIT TRAINING NIVEAU 1**</b> 20 h 30 - 22 h Complexe Jesse-Owens		<b>CIRCUIT TRAINING NIVEAU 2***</b> 20 h 30 - 22 h Complexe Jesse-Owens		