

BODENMOR

PROGRAMME DES COURS 2024/25

site	Jour / horaire	Réf. du cours	Gym Active (GA)	Stretching (S)	Gym Mix (GM)	Séniors adaptée (Sen)	Pilates (P1x ou P2x)	Swiss Ball (SB)
Baden (*) salle Gahinet	Lundi 8 h 30	GA1	Alexandre					
	Lundi 9 h 30	GA2	Alexandre					
	Lundi 10 h 30	S1		Alexandre				
	Lundi 11 h 45	SB1						Marina
	Lundi 15 h 30	P12					Alexandre	
	Mardi 8 h 30*	P20					Anne Sophie	
	Mardi 9 h 30*	P10					Anne Sophie	
	Mardi 10 h 30*	P21					Anne Sophie	
	Mardi 11 h 30*	S2		Anne Sophie				
	Mercredi 8 h 30	P11					Alexandre	
	Mercredi 9 h 30	GA3	Alexandre					
	Mercredi 10 h 30	S3		Alexandre				
	Mercredi 11 h 30	GM1			Alexandre			
	Jeudi 8 h 30	GA4	Alexandre					
	Jeudi 9 h 30	GM2			Alexandre			
	Jeudi 10 h 30	Sen1				Alexandre		
	Jeudi 11 h 30	S4		Alexandre				
	Le Bono	Lundi 20 h 30	GA5	Michelle				
Mardi 9 h 00		P13					Franck	
Mardi 10 h 00		GA6	Franck					
Mercredi 20 h30		GA7	Marina					
Jeudi 9h00(sous réserve obtention salle)		GM4			Marina			
Jeudi 10 h 00		SB2						Marina
Jeudi 11h00(sous réserve obtention salle)		S7		Marina				
Vendredi 10 h 00		GA8	Franck					
Vendredi 11 h 15	S5		Marina					
Larmor-Baden	Lundi 10 h 15	S6		Marina				
	Lundi 19 h 00	GA9	Michelle					
	Vendredi 8 h 45	GA10	Marina					
	Vendredi 9 h 45	GM3			Marina			

Baden : Salle Le Tumulus ou (*)Salle Gahinet

Le Bono : Salle Le Mené

Larmor Baden : Salle Cousteau

Légende :

Gym active : renforcement musculaire général, cardio, abdos, fessiers, etc, de bon niveau.

Gym Mix : idem de niveau inférieur, avec plus d'étirements.

Gym Seniors : gym sur chaise ou debout, sans station allongée au sol.

Stretching : cours d'étirement, souplesse, sans cardio.

Pilates : renforcement musculaire muscles profonds : P1x : pilates débutants.

P2x : Pilates confirmés

Swiss Ball : renforcement musculaire, étirements, avec gros ballon (s'approche de la méthode Pilates).