

COURS TOUJOURS EN FORME

Saison : 2025 / 2026

Mail : toujoursenforme39@gmail.com

Site CLUB :

<https://club.sportspourtous.org/toujoursenforme39>

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 à 10	PILATES / YOGA Postural (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps / DE GASQUET)	GYM DANSE	GYM ENTRETIEN (renforcement musculaire / assouplissements / cardio ludique)	CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	
10 à 11	GYM DOUCE (renforcement musculaire, équilibre et coordination)	PILATES DOUCEUR (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps)	GYM DANSE	PILATES CONFIRME (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps)	
11 H 15 à 12 H			IDOGO (exercices QI GONG basés sur l'utilisation d'un bâton spécifique)		
12 H 20 à 13 H 20				CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	
13 H 45					
14 H 30				GYM DOUCE (renforcement musculaire, équilibre et coordination)	
14 H 45		GYM DOUCE (renforcement musculaire, équilibre et coordination)			
15 H 30				GYM CHAISE (renforcement musculaire, équilibre et coordination)	
15 H 45					
18 H					
18 H 15	SWISS BALL (Gros ballon) : Pilates, renforcement musculaire , équilibre et coordination				
19 h				CARDIO / RENFO + Accessoires (pound / ballons / bâton / base équilibre / swiss ball / haltères ...)	
19 H 15	PILATES (méthode posturale visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps)	PILATES YOGA (Association postures yoga et mouvements pilates, harmonie corps et esprit)			
20 H					
EQUIPE D'ANIMATION					
	NATHALIE WATELET	NATHALIE HAUTIN	CHRISTIANE	MOÏTA	QUENTIN