

PLANNING DES COURS SAISON 2026/2027

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30	Gym tonic/renfo <i>(Marie-Laure)</i>	Gym tonic/renfo <i>(Marie-Laure)</i>		Renforcement musculaire <i>(Guillaume)</i>		
10h						
10h30	Gym séniors <i>(Marie-Laure)</i>	Pilates débutant <i>(Marie-Laure)</i>		Gym séniors actifs <i>(Guillaume)</i>	Multimarche <i>(Natacha)</i>	Marche nordique <i>(Natacha)</i>
11h						
11h30						
12h						
12h30			Mouv'Zen <i>(Guillaume)</i>		Gym bien être <i>(Natacha)</i>	
13h						
13h30						
						Step déb/int (1x/mois) 14h30 / 15h30
17h		Pilates intermédiaire <i>(Carole)</i>				Séance "surprise" (1x/mois)
17h30						15h30 / 16h30
18h		Pilates débutant <i>(Carole)</i>	Pilates avancé / gym ball (1x/5sem) <i>(Emmanuelle)</i>	Body sculpt <i>(Carole)</i>	Pilates intermédiaire <i>(Carole)</i>	
18h30	Cardio/Danse <i>(Marie-Laure)</i>					
19h		Yoga dynamique <i>(Alice)</i>		Circuit training <i>(Carole)</i>		
19h30	Pilates Matériel <i>(Marie-L)</i>	Global fit <i>(Emmanuelle)</i>				
20h			Hiit 20h15 / 21h15 <i>(Alice)</i>	Stretching <i>(Carole)</i>		

LEVIGNAC

- Salle Argyle Lavat: 4 rue Jean Moulin
- Salle de l'ancien réfectoire: chemin des Crestias
- Cours en extérieurs

LASSERRE

- Salle du temps libre: Avenue de Bouconne