

LUNDI

MATIN

09:00 - 10:15	▲▲	Footing <i>par Marie</i>	Stade R. Mikulak
09:00 - 10:00	▲▲	Gym Douce et Posturale <i>par Patricia</i>	Salle Fratellini
09:15 - 10:15	▲	Hatha Yoga <i>par Géraldine</i>	Grde salle danse Arceau
09:30 - 10:30	▲	Gym Douce <i>par Grégory</i>	Salle G. Philipe
10:00 - 11:00	▲▲	Gym Douce et Posturale <i>par Patricia</i>	Salle Fratellini
10:30 - 11:30	▲	Soft Training <i>par Stéphanie</i>	Salle G. Philipe
10:30 - 11:30	▲	Hatha Yoga <i>par Géraldine</i>	Grde salle danse Arceau
10:30 - 11:30	▲	Marche Nordique Bien Être <i>par Marie</i>	Stade R. Mikulak
11:00 - 12:00	▲▲	Gym Douce et Posturale <i>par Patricia</i>	Salle Fratellini
12:00 - 13:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers <i>par Sandrine</i>	Salle Saint-Vincent
12:15 - 13:15	▲	Gym Music <i>par Franck</i>	Salle Fratellini
12:15 - 13:15	▲▲	Gym Douce et Posturale <i>par Patricia</i>	Salle Montaigne dojo
12:15 - 13:15	▲▲	Marche Dynamique <i>par Valérie</i>	Stade R. Mikulak
12:15 - 13:45	▲	Musculation <i>par Stéphanie</i>	Salle Belle Beille

APRÈS-MIDI

13:00 - 14:00	▲	Stretching <i>par Sandrine</i>	Salle Saint-Vincent
14:00 - 15:00	▲	Gym Music <i>par Valérie</i>	Salle Monplaisir Arts M
14:00 - 15:00	▲	Bouddha 'Stretch <i>par Karim</i>	Salle Poly. Saint Aubin
15:15 - 16:15	▲	Stretching <i>par Sébastien</i>	Décathlon Ponts de Cé
15:30 - 16:30	▲	Gym Plein Air <i>par Valérie</i>	Parc Pignerolle
16:00 - 17:00	▲	Gym Douce Stretching <i>par Cyrille</i>	Grde salle danse Arceau
17:00 - 18:00	▲	Stretching <i>par Sandrine</i>	Salle G. Philipe
17:00 - 18:00	▲▲	Kangoo Jumps <i>par Jérôme</i>	Salle Monplaisir D2
17:00 - 18:00	▲	Renforcement Musculaire <i>par Audrey</i>	Salle Jean Moulin
17:00 - 18:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers <i>par Cyrille</i>	Grde salle danse Arceau
17:00 - 18:00	▲▲	Danse de Salon Initié <i>par Fabienne</i>	Salle Belle Beille Gym
17:30 - 18:30	▲▲	Zumba <i>par Baddie</i>	Salle Fratellini

SOIRÉE

18:00 - 19:00	▲▲	Pop Fit <i>par Jérôme</i>	Salle Monplaisir D2
18:00 - 19:00	▲	Mouv'Combat <i>par Sandrine</i>	Salle G. Philipe
18:00 - 19:00	▲	Renforcement Musculaire <i>par Audrey</i>	Salle Jean Moulin
19:00 - 20:00	▲	Danse en Ligne (Initié) <i>par Isabelle</i>	Salle Maulévries
19:00 - 20:00	▲	Gym Entretien <i>par Franck</i>	LEP Henri Dunant
19:15 - 20:15	▲	Zumba <i>par Audrey</i>	Salle G. Philipe
19:30 - 20:45	▲	Musculation <i>par Baddie</i>	Salle muscu. OMS
19:45 - 20:45	▲	Aquagym <i>par Christine</i>	Piscine Belle Beille
20:00 - 21:00	▲	Gym Entretien <i>par Franck</i>	LEP Henri Dunant
20:15 - 21:15	▲▲▲	Circuit Training Tabata <i>par Audrey</i>	Salle G. Philipe

Nos partenaires :



MARDI

MATIN

08:30 - 10:00	▲	Marche Nordique <i>par Agathe et Marie</i>	Stade R. Mikulak
09:00 - 10:00	▲	Gym Music <i>par Valérie</i>	Salle Landreau Arts M
09:00 - 10:30	▲	Musculation <i>par Stéphanie</i>	Salle Belle Beille
09:30 - 10:30	▲	Renforcement Musculaire <i>par Audrey</i>	Salle Monplaisir-D2
09:30 - 10:30	▲	Relax-assouplissements <i>par Marine</i>	Salle Jean Bouin danse
10:00 - 11:00	▲	Gym music <i>par Valérie</i>	Salle Landreau Arts M
10:15 - 11:45	▲	Marche Nordique <i>par Agathe et Marie</i>	Stade R. Mikulak
10:30 - 11:30	▲	Renforcement Musculaire <i>par Audrey</i>	Salle Monplaisir-D2
10:30 - 12:00	▲	Musculation <i>par Stéphanie</i>	Salle Belle Beille
11:30 - 12:30	▲▲	PILATES <i>par Patricia</i>	€ Salle Landreau Arts M
12:15 - 13:15	▲	Gym Entretien <i>par Karim</i>	Salle Belle Beille Arts M
12:15 - 13:15	▲	Zumba <i>par Audrey</i>	Salle Charles Pasquier
12:30 - 13:30	▲▲	PILATES <i>par Patricia</i>	€ Salle Landreau Arts M
12:30 - 13:30	▲	Gym Douce <i>par Grégory</i>	Salle Poly. Roseraie

APRÈS-MIDI

13:30 - 14:30	▲	Stretching <i>par Sandrine</i>	Salle Saint-Vincent
13:45 - 14:45	▲▲	Gym Douce Stretching <i>par Patricia</i>	Salle Landreau Arts M
14:00 - 15:00	▲	Gym Douce Dynamique <i>par Denis</i>	Salle Jean Bouin Danse
14:30 - 15:30	▲	Soft Training <i>par Stéphanie</i>	Salle Belle-Beille Arts M
14:30 - 15:30	▲	Stretching <i>par Sandrine</i>	Salle Saint-Vincent
15:00 - 16:00	▲	Gym Douce Dynamique <i>par Denis</i>	Salle Jean Bouin Danse
16:00 - 17:00	▲	Equifit <i>par Sandrine</i>	Salle Belle Beille Arts M
17:00 - 18:00	▲	Fit Barres <i>par Sandrine</i>	Salle Belle Beille Gym
17:00 - 18:00	▲	Renfo Musculaire <i>par Audrey</i>	Salle Belle Beille Arts M
17:00 - 18:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers <i>par Cyrille</i>	Salle Jean Bouin Danse
17:30 - 18:30	▲▲	Body Tonic <i>par Franck</i>	Salle Jean Monnet
17:30 - 18:30	▲	Gym Douce <i>par Agathe</i>	Salle Landreau Arts M

SOIRÉE

18:30 - 19:30	▲▲	Body Tonic <i>par Franck</i>	salle Jean Monnet
18:30 - 19:45	▲▲▲	Footing <i>par Marie</i>	stade R. Mikulak
18:30 - 19:30	▲	Gym Douce <i>par Agathe</i>	salle Landreau Arts M
18:30 - 19:30	▲	Cross Training <i>par Grégory</i>	LP Henri Dunant
18:35 - 19:35	▲	Aquagym <i>par Kanim</i>	€ Piscine Belle Beille
19:00 - 20:00	▲▲	Cuisses Abdos Fessiers Stretch <i>par Karl</i>	salle Jean Bouin Danse
19:45 - 21:00	▲	Musculation <i>par Badie</i>	salle Belle Beille
19:30 - 21:30	▲	Sports et Jeux Collectifs <i>par Denis</i>	LP Henri Dunant

MERCREDI

MATIN

09:00 - 10:00	▲▲	Body Tonic <i>par Mélanie</i>	Salle Fratellini
09:15 - 10:15	▲	Footing <i>par Valérie</i>	Parc Pignerolle
09:30 - 10:30	▲	PILATES <i>par Stéphanie</i>	€ Salle Capucins
10:30 - 11:30	▲	PILATES <i>par Stéphanie</i>	€ Salle Capucins
10:30 - 11:30	▲	Gym Plein Air <i>par Valérie</i>	Parc Pignerolle
11:30 - 12:30	▲▲▲	Danse de salon <i>Confirmé par Fabienne</i>	Salle polyvalente Arceau
11:20 - 11:55	▲	Aquafitness <i>par Marine</i>	€ Piscine Monplaisir
12:00 - 13:00	▲	PILATES <i>par Erwin</i>	€ Salle G. Philipe
12:00 - 13:00	▲	PILATES <i>par Grégory</i>	€ MQ Lac de Maine (ILM)
12:30 - 13:30	▲	Bouddha 'Stretch <i>par Karim</i>	Salle Belle Beille Arts M
13:00 - 14:00	▲	Stretching <i>par Erwin</i>	Salle G. Philipe

APRÈS-MIDI

13:00 - 14:00	▲	Yoga Stretch <i>par Cyrille</i>	Salle Landreau Arts M
13:30 - 14:30	▲▲	Marche Dynamique <i>par Valérie</i>	Parc Pignerolle
14:00 - 15:15	▲	Muscles et Fitness <i>par Karim</i>	Salle Belle Beille
14:45 - 15:45	▲	Gym Plein Air <i>par Valérie</i>	Parc Pignerolle
17:00 - 18:00	▲▲	Cross Training <i>par Franck</i>	Salle Fratellini

SOIRÉE

18:00 - 19:00	▲	Boxe-Défense <i>par Jérôme</i>	Salle Saint-Vincent
18:00 - 19:00	▲	Gym Douce <i>par Maud</i>	Salle Monplaisir Arts M
18:30 - 19:15	▲	Renforcement Musculaire <i>par Grégory</i>	Salle Poly. Roseraie
18:00 - 19:00	▲▲	Gym Music <i>par Franck</i>	Salle Fratellini
18:00 - 19:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers Stretch <i>par Karl</i>	Salle Félix Landreau Arts M
19:00 - 20:00	▲▲	Fit Vitalité <i>par Maud</i>	Salle Monplaisir Arts M
19:00 - 20:15	▲▲	Gym Entretien <i>par Henri</i>	Salle Jean Bouin Danse
19:00 - 20:00	▲▲	Gym Music <i>par Franck</i>	Salle Fratellini
19:15 - 20:00	▲	Renforcement Musculaire <i>par Grégory</i>	Salle Poly. Roseraie
20:30 - 21:30	▲	Zumba <i>par Maud</i>	Salle Pasquier
20:30 - 21:30	▲	L.I.A (Low Impact Aérobic) <i>par Mélanie</i>	Salle Baumette

COMPRENDRE LE PLANNING

ACTIVITÉS AQUATIQUES

ACTIVITÉS EN SALLE

ACTIVITÉS PLEIN AIR

▲ DEBUTANT

▲▲ INTERMEDIAIRE

▲▲▲ CONFIRMÉS

€ COURS A SURCOÛT

NOUVEAUTÉS DE LA SAISON



Le planning peut évoluer en fonction de la disponibilité périodique de certaines salles et piscines, ainsi que de celle des éducateurs sportifs. Nous vous invitons à consulter régulièrement les actualités. **sur www.associationepa.fr**

JEUDI

MATIN

2 jeudis par mois



Randonnée pédestre par Aymeric

Les Gares

Informations sur le site www.associationepa.fr—activités—Randonnée pédestre
Parcours > <https://www.openrunner.com/route-details/15642194>

08:15 - 09:00	▲	Réveil Musculaire par Jérôme	Salle Capucins
08:30 - 09:30	▲	Footing par Marie	Parc Hutreau
09:00 - 09:45	▲	Gym Entretien par Valérie	Salle Rousseau
09:00 - 10:00	▲▲	Force et Relaxation par Jérôme	salle Capucins
09:15 - 10:15	▲	PILATES par Marine	Salle Raspail
09:30 - 10:30	▲	Gym Douce par Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
09:30 - 10:30	▲	Footing par Marie	Parc Hutreau
10:00 - 11:00	▲▲	Danse en Ligne (Intermédiaire) par Isabelle	Salle Capucins
10:00 - 10:45	▲	Gym Entretien par Valérie	Salle Rousseau
10:15 - 11:15	▲	Relax-Assouplissements par Marine	Salle Raspail
10:30 - 11:30	▲	Equifit par Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
11:15 - 12:30	▲▲	Danse en Ligne (Confirmé) par Isabelle	Salle Capucins
11:30 - 12:30	▲	Stretching par Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
12:00 - 12:45	▲	Natation par Karim	Piscine Jean Bouin B25
12:00 - 12:45	▲	Aquagym par Marine	Piscine Jean Bouin BE
12:15 - 13:15	▲	Gym Douce par Maud	Salle Belle Beille Arts M
12:30 - 13:15	▲	Natation par Wilfrid	Piscine Jean Bouin B50
12:30 - 13:30	▲▲	Stretching par Grégory	Salle d'Arts M Roseraie
12:30 - 13:30	▲	Body Tonic par Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
12:45 - 13:30	▲	Natation par Karim	Piscine Jean Bouin B25
12:45 - 13:30	▲	Aquagym par Marine	Piscine Jean Bouin BE

APRÈS-MIDI

13:00 - 14:00	▲▲	Pilates par Patricia	Salle gde salle danse Arceau
13:45 - 14:45	▲	Stretching par Sébastien	Décathlon Ponts de Cé
14:00 - 15:00	▲	Musculation par Erwin	Salle muscu. Jean Bouin
14:00 - 15:00	▲▲	Stretching par Patricia	Salle gde salle danse Arceau
14:00 - 15:00	▲	Soft Training par Stéphanie	Salle Jean Bouin Danse
14:45– 15:45	▲	Stretching par Sébastien	Décathlon Ponts de Cé
15:00 - 16:00	▲▲	Stretching par Patricia	Salle gde salle danse Arceau
15:00 - 16:00	▲	Bouddha 'Stretch par Karim	Salle Jean Bouin Danse
15:00 - 16:00	▲	Musculation par Erwin	Salle muscu. Jean Bouin
16:00 - 17:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers Stretch par Karl	Salle Jean Bouin

SOIRÉE

18:00 -19:00	▲	Zumba Gold & CAF par Maud	Salle du Haras
18:30 - 19:30	▲	Gym Entretien par Denis	Salle Landreau Arts M
18:30 - 19:30	▲	Stretching Auto Massage par Jérôme	Salle Arts Mart. Roseraie
18:30 - 19:45	▲	Footing par Valérie	Stade R. Mikulak
18:30 - 19:45	▲	Muscles et Fitness par Karim	Salle Belle Beille
19:00 - 20:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers par Franck	LEP Henri Dunant
19:00 - 20:00	▲▲	Strong Nation par Maud	Salle du Haras
19:30 - 20:30	▲	Aquafitness par Marine	Piscine Jean Bouin BE
19:30 - 20:30	▲	Stretching par Jérôme	Salle Arts Mart. Roseraie
19:45 - 21:00	▲	Muscles et Fitness par Karim	salle Belle Beille

VENREDI

MATIN

09:00 - 10:00	▲	Soft Training par Stéphanie	Salle Belle Beille Arts M
09:00 - 10:00	▲▲	PILATES par Patricia	Salle Montaigne Dojo
10:00 - 11:00	▲	Gym Music par Valérie	Salle Jean Bouin Danse
10:15 - 11:45	▲	Musculation par Stéphanie	Salle Belle Beille
10:30 - 11:20	▲▲	Stretching par Patricia	Salle Fratellini
11:00 - 12:00	▲	Gym Music par Valérie	Salle Jean Bouin Danse
11:00 - 12:00	▲	Gym Plein Air par Grégory	Parc Arboretum
11:20 - 12:10	▲▲	Stretching par Patricia	Salle Fratellini
12:00 - 13:30	▲	Musculation par Stéphanie	Salle Belle Beille
12:15 - 13:15	▲	Cuisses Abdos fessiers par Denis	Salle Fratellini
12:15 - 13:15	▲▲	Hatha Yoga Dynamique par Géraldine	Grde salle danse Arceau
12:15 - 13:15	▲	Zumba par Audrey	Salle Maulévries
12:30 - 13:30	▲▲	PILATES par Patricia	Salle Montaigne Dojo
12:30 - 13:30	▲	Gym Plein Air par Valérie	Stade R. Mikulak
12:45 - 13:45	▲	Stretching par Grégory	MQ Lac de Maine (ILM)

APRÈS-MIDI

13:30 - 15:00	▲	Marche Nordique par Agathe et Marie	Stade R. Mikulak
14:00 - 15:00	▲	Renfo Musculaire par Jérôme	Décathlon Ponts de Cé
14:00 - 15:00	▲	Marche Bien Être par Valérie	Parc Pignerolle
15:00 - 16:00	▲	Récupération et Relaxation par Jérôme	Décathlon Ponts de Cé
17:00 - 18:00	▲▲	Hatha Yoga Dynamique par Géraldine	Salle Jean Bouin danse
17:30 - 18:30	▲	Body Tonic par Karim	Salle Maulévries
17:30 - 18:30	▲	Krav-Boxing par Jérôme	Salle Saint Vincent
19:00 - 20:00	▲▲	Step par Karim	Salle Poly. Roseraie

SOIRÉE

20:00 - 21:30	▲	Natation par Kévin	Piscine Monplaisir
---------------	---	---------------------------	--------------------

SAMEDI

MATIN

08:00 - 08:40	▲	Aquadynamique par Karim	Piscine Jean Bouin BE
08:00 - 09:00	▲	Natation par Marine	Piscine Jean Bouin B25
08:40 - 09:20	▲	Aquadynamique par Karim	Piscine Jean Bouin BE
09:00 - 10:00	▲	Natation par Jean	Piscine Roseraie
09:00 - 10:00	▲	Natation par Marine	Piscine Jean Bouin B25
09:20 - 10:00	▲	Aquadynamique par Karim	Pscine Jean Bouin BE
12:30 - 13:15	▲	Aquagym par Marine	Piscine Belle-Beille BA14
13:20 - 14:15	▲	Natation par Marine	Piscine Belle-Beille Ext

