

PLANNING SAISON 2026/2027

LUNDI

MATIN

09:00-10:00	▲▲	Gym douce et posturale	Patricia	Salle Fratellini
09:15-10:15	▲▲	Footing	Marie	Stade R Mikulak
09:15-10:15	▲▲	Hatha Yoga	Geraldine	Arceau grde salle danse
09:30-10:30	▲▲	Gym douce	Grégory	Salle Gérard Philippe
10:00-11:00	▲▲	Gym douce et posturale	Patricia	Salle Fratellini
10:30-11:30	▲	Marche nordique bien-être	Marie	Stade R Mikulak
10:30-11:30	▲▲	Soft Training	Stéphanie	Salle Gérard Philippe
10:30-11:30	▲▲	Hatha Yoga	Geraldine	Arceau grde salle danse
11:00-12:00	▲▲	Gym douce et posturale	Patricia	Salle Fratellini
12:00-13:00	▲▲	Body Sculpt	Sandrine	Salle St Vincent
12:15-13:15	▲▲	Marche dynamique	Valérie	Stade R Mikulak
12:15-13:15	▲	Gym music Body Sculpt	Franck	Salle Fratellini
12:15-13:15	▲▲	Gym douce et posturale	Patricia	Salle Montaigne Arts M
12:15-13:30	▲▲	Musculation	Stéphanie	Salle Belle Beille

APRES-MIDI

13:00-14:00	▲	Stretching	Sandrine	Salle St Vincent
14:00-15:00	▲	Bouddha Stretch	Karim	Salle poly Saint-Aubin
14:00-15:00	▲	Gym music	Valérie	Salle Monplaisir Arts M 1
15:15-16:15	▲▲	Stretching	Sébastien	Décathlon Ponts de Cé
15:30-16:30	▲▲	Gym plein air	Valérie	Parc de Pignerolle
16:00-17:00	▲▲	Gym douce / Stretching	Cyrille	Arceau grde salle danse
17:00-18:00	▲▲	Fitness Danse	Justine	Salle Fratellini
17:00-18:00	▲▲	CAF - Stretching	Jérôme	Salle Monplaisir D 2
17:00-18:00	▲	Stretching	Sandrine	Salle Gérard Philippe
17:00-18:00	▲	Renforcement musculaire	Audrey	Salle Jean Moulin
17:00-18:00	▲▲	Cuisses Abdos Fessiers	Cyrille	Arceau grde salle danse

SOIREE

18:00-19:00	▲▲	Pop Fit	Jérôme	Salle Monplaisir D 2
18:00-19:00	▲	Mouv'Combat	Sandrine	Salle Gérard Philippe
18:00-19:00	▲	Pilates	Audrey	Salle Jean Moulin
18:30-19:30	▲	Step	Justine	Salle Charles Pasquier
19:00-20:00	▲▲	Danse en ligne intermédiaire	Isabelle	Salle Maulévries
19:00-20:00	▲	Gym entretien	Franck	LP Henri Dunant
19:00-20:00	▲▲	Renforcement musculaire	Jeanne	Salle Gérard Philippe
19:30-20:30	▲▲	Musculation	Fabrice	Salle OMS handisport
19:45-20:45	▲	Aquagym	Christine	Piscine Belle-Beille
20:00-21:00	▲	Gym entretien	Franck	LP Henri Dunant
20:00-21:00	▲▲	Renforcement musculaire	Jeanne	Salle Gérard Philippe



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

MARDI

MATIN

08:30-10:00	▲	Marche nordique	Agathe/Marie	Stade R Mikulak
09:00-10:00	▲	Gym music	Valérie	Salle F Landreau Arts M
09:30-10:30	▲	Cuisses Abdos Fessiers	Grégory	Salle Jean Bouin Danse
09:30-10:30	▲	Renforcement musculaire	Audrey	Salle Monplaisir D 2
09:30-11:00	▲▲	Musculation	Stéphanie	Salle Belle Beille
10:00-11:00	▲▲	Gym music	Valérie	Salle F Landreau Arts M
10:15-11:45	▲	Marche nordique	Agathe/Marie	Stade R Mikulak
10:30-11:30	▲	Renforcement musculaire	Audrey	Salle Monplaisir D 2
10:45-11:45	▲▲	Gym plein air	Grégory	Parc Arboretum
11:00-12:30	▲▲	Musculation	Stéphanie	Salle Belle Beille
11:15-12:15	▲	Pilates	Patricia	Salle F Landreau Arts M
12:00-13:00	▲	Gym santé	Grégory	Salle poly. Roseraie
12:00-13:00	▲▲	Renforcement musculaire	Mélanie	Salle Roseraie Arts M
12:15-13:15	▲▲	Gym entretien	Karim	Salle Belle Beille Arts M
12:15-13:15	▲	Zumba	Audrey	Salle Charles Pasquier
12:15-13:15	▲	Pilates	Patricia	Salle F Landreau Arts M

APRES-MIDI

13:00-14:00	▲▲	Pilates-Yoga	Grégory	Salle Roseraie Arts M
13:30-14:30	▲	Stretching	Sandrine	Salle St Vincent
13:30-14:30	▲	Gym douce et posturale	Patricia	Salle F Landreau Arts M
14:00-15:00	▲▲	Gym douce dynamique	Denis	Salle Jean Bouin Danse
14:30-15:30	▲▲	Soft Training	Stéphanie	Salle Belle Beille Arts M
14:30-15:30	▲	Stretching	Sandrine	Salle St Vincent
15:00-16:00	▲▲	Gym douce dynamique	Denis	Salle Jean Bouin Danse
16:00-17:00	▲	Equi'fit	Sandrine	Salle Belle Beille Arts M
16:30-17:30	▲	Gym douce	Agathe	Salle F Landreau Arts M
17:00-18:00	▲▲	Fit Barres	Sandrine	Salle Belle Beille Gym
17:00-18:00	▲▲	Renforcement musculaire	Audrey	Salle Belle Beille Arts M
17:00-18:00	▲▲	Cuisses Abdos Fessiers	Cyrille	Salle Jean Bouin Danse
17:30-18:30	▲▲	Gym douce	Agathe	Salle F Landreau Arts M
17:30-18:30	▲▲	Body Tonic Power Sculpt	Franck	Salle Jean Monnet

SOIREE

18:30-19:30	▲	Kangoo Jumps®	Jérôme	LP Henri Dunant
18:30-19:30	▲▲	Gym douce	Agathe	Salle F Landreau Arts M
18:30-19:30	▲▲	Body Tonic Power Sculpt	Franck	salle Jean Monnet
18:30-19:45	▲▲	Footing	Marie	Stade R Mikulak
18:45-19:45	▲	Aquagym	Karim	Piscine de Belle-Beille
19:00-20:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers	Karl	Salle Jean Bouin Danse
19:00-20:00	▲	Musculation	Fabrice	Salle Belle Beille
19:30-21:30	▲▲	Sports et jeux collectifs	Denis	LP Henri Dunant

MERCREDI

MATIN

09:00-10:00	▲▲	Pilates	Stéphanie	Salle Capucins
09:00-10:00	▲▲	Body Tonic	Mélanie	Salle Fratellini
09:15-10:15	▲	Footing	Valérie	Parc de Pignerolle
10:00-11:00	▲▲	Pilates	Stéphanie	Salle des Capucins
10:30-11:30	▲▲	Gym plein air	Valérie	Parc de Pignerolle
11:20-11:55	▲	Aquafitness	Christine	Piscine Monplaisir
12:00-13:00	▲▲	Pilates	Grégory	MQ Lac de Maine
12:00-13:00	▲	Gym douce	Erwin	Salle Gérard Philippe
12:30-13:30	▲	Bouddha Stretch	Karim	Salle Belle Beille Arts M

APRES-MIDI

13:00-14:00	▲	Stretching	Erwin	Salle Gérard Philippe
13:00-14:00	▲▲	Stretching	Cyrille	Salle F Landreau Arts M
13:30-14:30	▲▲	Marche dynamique	Valérie	Parc de Pignerolle
14:00-15:15	▲▲	Muscles et Fitness	Karim	Salle Belle Beille
14:45-15:45	▲▲	Gym plein air	Valérie	Parc de Pignerolle
17:00-18:00	▲▲	Cross Training	Franck	Salle Fratellini

SOIREE

18:00-19:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers	Karl	Salle F Landreau Arts M
18:00-19:00	▲	Boxe-défense	Jérôme	Salle St Vincent
18:00-19:00	▲▲	Renforcement musculaire	Grégory	LP Simone Veil
18:00-19:00	▲▲	Gym music Body Sculpt	Franck	Salle Fratellini
18:00-19:00	▲	Gym douce	Maud	Salle Monplaisir Arts M 1
19:00-20:00	▲▲	Renforcement musculaire	Grégory	LP Simone Veil
19:00-20:00	▲▲	Gym music Body Sculpt	Franck	Salle Fratellini
19:00-20:00	▲▲	Fit Vitalité	Maud	Salle Monplaisir Arts M 1
19:00-20:15	▲▲	Renforcement musculaire	Henri	Salle Jean Bouin Danse
20:30-21:30	▲▲	Zumba	Maud	Salle Charles Pasquier
20:30-21:30	▲▲	Low Impact Aerobic	Mélanie	Salle Baumette TT

JEUDI

MATIN

2 jeudis/mois ▲ **Randonnée Pédestre** Aymeric Les gares

Informations sur le site www.associationepa.fr-activités-Randonnée pédestre

09:00-09:45	▲▲	Gym entretien	Valérie	Salle Rousseau
09:00-10:00	▲▲	Footing	Marie	Parc du Hutreau
09:00-10:00	▲	Force et Relaxation	Jérôme	Salle des Capucins
09:15-10:15	▲	Gym douce	Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
09:15-10:15	▲	Gym douce	Erwin	Salle Raspail
10:00-10:45	▲▲	Gym entretien	Valérie	Salle Rousseau
10:00-11:00	▲	Danse de salon débutant	Fabienne	Salle Monplaisir D 2
10:15-11:15	▲▲	Marche nordique Bien-être	Marie	Parc du Hutreau
10:15-11:15	▲▲	Equi'fit	Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
10:15-11:15	▲	Relaxation/Assouplissements	Erwin	Salle Raspail
11:00-12:00	▲▲	Danse de salon intermédiaire	Fabienne	Salle Monplaisir D 2
11:15-12:15	▲	Stretching	Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
11:15-12:30	▲▲	Danse en ligne avancé	Isabelle	Salle Capucins
11:30-12:30	▲	Gym douce	Audrey	Salle Raspail
12:00-12:45	▲▲	Natation	Karim	Piscine Jean Bouin
12:00-12:45	▲	Aquagym €	Christine	Piscine Jean Bouin
12:00-13:00	▲▲	Danse de salon avancé	Fabienne	Salle Monplaisir D 2
12:15-13:00	▲▲	Body Tonic	Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
12:15-13:15	▲▲	Gym douce	Maud	Salle Belle Beille Arts M
12:30-13:15	▲▲	Natation	Wilfrid	Piscine Jean Bouin
12:30-13:30	▲	Stretching	Grégory	Salle Roseraie Arts M
12:30-13:30	▲▲	Stretching	Audrey	Salle Raspail
12:45-13:30	▲▲	Natation	Karim	Piscine Jean Bouin
12:45-13:30	▲	Aquagym €	Christine	Piscine Jean Bouin

APRES-MIDI

13:00-14:00	▲▲	Equi'fit	Sandrine	Salle Jean Bouin Danse
13:00-14:00	▲▲	Pilates €	Patricia	Salle Montaigne Gym Sco
13:45-14:45	▲	Gym douce	Sébastien	Décathlon Ponts de Cé
14:00-15:00	▲	Soft Training	Stéphanie	Salle Jean Bouin Danse
14:00-15:00	▲▲	Stretching	Patricia	Salle Montaigne Gym Sco
14:00-15:00	▲	Musculation	Erwin	Salle muscu Jean Bouin
14:00-15:30	▲	Nordic Yoga	Geraldine	Stade R Mikulak
14:45-15:45	▲	Stretching	Sébastien	Décathlon Ponts de Cé
15:00-16:00	▲	Bouddha Stretch	Karim	Salle Jean Bouin Danse
15:00-16:00	▲▲	Stretching	Patricia	Salle Montaigne Gym Sco
15:00-16:00	▲	Musculation	Erwin	Salle muscu Jean Bouin
16:00-17:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers	Karl	Salle Jean Bouin Danse
17:00-18:00	▲	Fitness Danse	Justine	Salle Charles Pasquier
17:00-18:00	▲▲	Renforcement Musculaire	Erwin	Salle Raspail

SOIREE

18:00-19:00	▲	Zumba Gold & C.A.F	Maud	Salle du Haras
18:30-19:30	▲	Stretching auto-massage	Jérôme	Salle Roseraie Arts M
18:30-19:30	▲▲	Gym entretien	Denis	Salle F Landreau Arts M
18:30-19:45	▲▲	Muscles et Fitness	Karim	Salle Belle Beille
18:30-19:45	▲▲	Footing	Valérie	Stade R Mikulak
19:00-20:00	▲	Cuisses Abdos Fessiers	Franck	LP Henri Dunant
19:00-20:00	▲▲	Strong Nation	Maud	Salle du Haras
19:30-20:30	▲▲	Stretching	Jérôme	Salle Roseraie Arts M
19:45-21:00	▲▲	Muscles et Fitness	Karim	Salle Belle Beille
20:00-21:00	▲	Danse en ligne débutant	Isabelle	Salle poly Arceau

VENDREDI

MATIN

09:00-10:00	▲	Pilates Antidouleur €	Maud	Arceau grde salle danse
09:00-10:00	▲▲	Soft Training	Stéphanie	Salle Belle Beille Arts M
09:00-10:00	▲▲	Pilates €	Patricia	Salle Montaigne Arts M
10:00-11:00	▲▲	Gym music	Valérie	Salle Jean Bouin Danse
10:15-11:45	▲▲	Musculation	Stéphanie	Salle Belle Beille
10:30-11:20	▲▲	Stretching	Patricia	Salle Fratellini
11:00-12:00	▲	Gym music	Valérie	Salle Jean Bouin Danse
11:20-12:10	▲▲	Stretching	Patricia	Salle Fratellini
12:00-13:30	▲▲	Musculation	Stéphanie	Salle Belle Beille
12:15-13:15	▲	Hatha yoga dynamique	Geraldine	Arceau grde salle danse
12:15-13:15	▲	Cuisses Abdos Fessiers	Denis	Salle Fratellini
12:15-13:15	▲▲	Zumba	Audrey	Salle Maulévries
12:30-13:30	▲▲	Gym plein air	Valérie	Stade R Mikulak
12:30-13:30	▲▲	Pilates €	Patricia	Salle Montaigne Arts M
12:45-13:45	▲	Stretching	Grégory	MQ Lac de Maine

APRES-MIDI

13:30-15:00	▲▲	Marche nordique	Agathe/Marie	Stade R Mikulak
14:00-15:00	▲	Renforcement musculaire	Jérôme	Décathlon Ponts de Cé
14:00-15:00	▲▲	Marche Bien être	Valérie	Parc de Pignerolle
15:00-16:00	▲	Récupération / relaxation	Jérôme	Décathlon Ponts de Cé
17:00-18:00	▲▲	Yoga dynamique	Geraldine	Salle Raspail

SOIREE

17:30-18:30	▲	Krav-Boxing	Jérôme	Salle St Vincent
17:30-18:30	▲▲	Body Tonic	Karim	Salle Maulévries
18:00-19:00	▲▲	Hatha Yoga	Geraldine	Salle Raspail

SAMEDI

MATIN

08:00-08:40	▲▲	Aquadynamique €	Karim	Piscine Jean Bouin
08:00-09:00	▲▲	Natation	Jean	Piscine Jean Bouin
08:40-09:20	▲▲	Aquadynamique €	Karim	Piscine Jean Bouin
09:00-10:00	▲▲	Natation	Jean	Piscine Jean Bouin
09:20-10:00	▲▲	Aquadynamique €	Karim	Piscine Jean Bouin
10:00-11:00	▲▲	Musculation	Fabrice	Salle OMS handisport
11:00-12:00	▲▲	Musculation	Fabrice	Salle OMS handisport

APRES-MIDI

13:20-14:15	▲	Natation	Wilfrid	Piscine de Belle-Beille
-------------	---	-----------------	---------	-------------------------

LEGENDES

Activités en salle
 Activités Aquatiques
 Activités Plein Air
 Nouveautés de la Saison

Cours à Surcoût



Niveau Débutant ▲
 Niveau Intermédiaire ▲▲
 Niveau Avancé ▲▲▲

EPA
 SPORT LOISIR SANTÉ - ANGERS



www.associationepa.fr
 02 41 43 06 63
contact@clubepa.fr
 5, rue Guérin - 49100 ANGERS

