







## PLANNING SPORT 2025 / 2026

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Accès salle de Musculation	10h00 - 20h00	8h30 - 12h30 16h00 - 19h00	- 14h00 - 20h00	10h00 - 20h00	8h30 - 12h30 -	Fermé
Cours collectifs MATIN					9h - 10h GYM SWISS BALL Justine	9h - 12h  MARCHE  Claire, Nathalie, Céline 
	10h - 11h PILATES Franck	10h -11h GYM ENTRETIEN Justine		9h45 - 10h45 YOGA Céline	10h - 11h STRETCHING / YOGA Chantal / Céline	
	11h - 12h PILATES Franck			11h - 12h YOGA Céline		
				11h - 12h MARCHE Justine		
				12h30 - 13h30 CIRCUIT TRAINING		
Cours collectifs APRES-MIDI	14h00 - 15H00 MAS Decazeville Franck		14h - 15h AP JEUNES (6-10ans) Justine			 APA & Intensité faible  Intensité moyenne  Intensité élevée  Stretching / Yoga  Activité plein air
	16h00 - 17H30 GYM DOUCE Justine		16h - 17h APA Equilibre Vincent			
		17h - 18h YOGATHERAPIE Céline		17h - 18h GYM ENTRETIEN Vincent		
	18h -19h PILATES débutant Franck	18h30 - 19h30 YOGA Céline	18h - 19h TRX Vincent	18h30 - 19h30 CIRCUIT TRAINING Vincent		
	19h -20h PILATES confirmé Franck	19h - 20h CIRCUIT TRAINING Vincent	19h - 20h TRX Vincent			