

Planning des activités et encadrement – Saison 2024 / 2025

Lundi	Mardi (Pilates)	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 h 15 : Gym Séniors Actifs (Sylvie)	8 h : Renforcés (Sylvie)	8 h 30 : Gym Douce (Sylvie)	8 h 30 : Pilates Intermédiaires (Landry)	8 h 15 : Gym d'entretien (Landry)	
	9 h 05 : Intermédiaires (Sylvie)	9 h 45 : Gym Douce (Sylvie)	9 h 45 : Pilates Intermédiaires (Landry)	9 h 45 / 11 h 45 : Numérique (Landry)	
	10 h 10 : Débutants (Sylvie)	11 h : Gym Douce (Sylvie)	11 h : Séniors Bien Vieillir (Landry)	9 h 30 / 11 h 30 : Nutrition (Sylvie)	
	11 h 15 : Intermédiaires (Sylvie)	11 h 15 : Gym d'entretien (Landry)	9 h 30 / 11 h 30 : Mémoire (Sylvie)		11 h 15 : Cross Training en extérieur (Landry)
12 h : Multi-Activités (Sylvie)				12 h 30 : Cross Training (Landry)	
15 h / 16 h 30 : Equilibre (Sylvie)					
16 h 25 : Séniors Bien Vieillir (Landry)	16 h 10 : Intermédiaires (Landry)	16 h 15 : Gym Douce (Sylvie)	16 h 45 : Cross Training Séniors Actifs (Landry)		
	17 h 20 : Renforcés (Landry)	17 h 45 : Hatha Yoga (Tatiana)			
	18 h 25 : Débutants (Landry)				
19 h : Cross Training (Sylvie)	19 h 30 : Intermédiaires - Renforcés (Landry)	19 h : Hatha Yoga (Tatiana)	20 h : Step (Sylvie)		
9 h / 10 h 30 Marche Nordique (Landry)	9 h 30 / 10 h 30 : MN (Landry)	9 h / 10 h 30 (Marche Nordique (Landry)			9 h / 10 h 30 (Marche Nordique (Landry)
10 h 30 / 11 h 30 : M. Nordique (Landry)					

Sylvie : Ateliers gratuits ASEPT (55 ans et +) : Nutrition / Equilibre / Bien Être / Mémoire

Landry : Ateliers gratuits ASEPT (55 ans et +) : Numérique Débutants et Perfectionnement