



Activités Forme & Santé – 2ème trimestre

Du Lundi 03/01 au vendredi 01/04/2022 inclus



	Lieux	Horaires	03/01 au 21/01	24/01 au 18/02	21/02 au 11/03	14/03 au 01/04
Lundi	Cambronnaise Avec Virginie	09h45 – 10h45	Gym Form'Détente			
		10h45 – 11h45	Pilates / Posturale			
	Cambronnaise Avec Mickaël	18h00 – 18h45	Renforcement musculaire			
		18h45 – 19h30	Cardio power*	Step*	Aero Dance*	Cardio power*
		19h30 - 20h30	Pilates / Posturale - Niveau Intermédiaire			
Mardi	Cambronnaise Avec Emma	9h15 – 10h15	Gym Senior			
		10h15 – 11h15	Gym Form' Détente			
	La Fontaine Avec Mickaël	19h00 – 20h00	Gym Form' Détente			
20h00 – 20h45		Renforcement musculaire				
Mercredi	Cambronnaise Avec Virginie	17h00 – 18h00	Pilates / Posturale			
		18h00 – 18h45	Step*	Aero Dance*	Cardio Power*	Step*
	Cambronnaise Avec Emma	18h45 – 19h15	HIIT « High-Intensity Interval Training »			
		19h15 - 20h00	Aero Dance*	Cardio Power*	Step*	Aero Dance*
	Martellière Avec Clara	20h00 – 21h00	Barre à terre			
Jeudi	Cambronnaise Avec Virginie	9h45 – 10h45	Gym Form' Détente			
		10h45 – 11h45	Pilates / Posturale			
	La Fontaine Avec Clara	18h15 – 19h00	Fit Yoga			
		19h00 – 20h00	Yoga Vinyasa			
20h00 – 20h45		Stretching / Relaxation				
Vendredi Cambronnaise Avec Clara		09h45 – 10h45	Yoga Vinyasa			
		10h45 – 11h30	Stretching / Relaxation			

INFOS

Congés 2^{ème} trimestre

Vacances d'Hiver

Pas de cours du
lundi 07/02 au vendredi 11/02/22

Lieux

À St Sébastien sur Loire

La Cambronnaise
7 rue de la Croix Blanche

Salle de la Fontaine

17 rue de la Pyramide

Salle de la Martellière

Avenue de la Martellière

Tenue et matériel

Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles.

(Chaussures propres exigées dans les salles)

Matériel : tapis de sol, petite serviette de bain et gourde



*Activités Cardio