



# Activités Forme & Santé – 3ème trimestre

Du lundi 17/04 au vendredi 23/06/2023 inclus

	Lieux	Horaires	17/04 au 12/05	15/05 au 02/06	05/06 au 23/06
Lundi	Cambronnoise Avec Virginie	09h45 – 10h45	Gym Form'Détente		
		10h45 – 11h45	Pilates / Posturale		
	Cambronnoise Avec Mickaël	18h00 – 18h45	Renforcement musculaire		
		18h45 – 19h30	<b>Cardio Power*</b>	<b>Aero Dance*</b>	<b>Step*</b>
	19h30 - 20h30	Pilates / Posturale - Niveau Intermédiaire			
Mardi	Cambronnoise Avec Virginie	9h45 – 10h45	Gym Senior		
		10h45 – 11h45	Gym Form' Détente		
	La Fontaine Avec Mickaël	19h00 – 20h00	Total Body Form		
		20h00 – 20h45	Renforcement musculaire		
Mercredi	Cambronnoise Avec Charline	17h00 – 18h00	Pilates / Posturale		
		18h00 – 18h45	<b>Step Power</b>	<b>Cardio Power*</b>	<b>Aero Dance*</b>
		18h45 – 19h15	HIIT « High-Intensity Interval Training »		
		19h15 - 20h00	<b>Aero Dance*</b>	<b>Step Power</b>	<b>Cardio Power*</b>
Jeudi	Cambronnoise Avec Charline	9h45 – 10h45	Gym Form' Détente		
		10h45 – 11h45	Pilates / Posturale		
	Cambronnoise Avec Clara	18h00 – 18h45	Fit Yoga		
		18h45 – 19h45	Yoga Vinyasa		
		19h45 – 20h30	Stretching / Relaxation		
Vendredi Cambronnoise Avec Clara	09h45 – 10h45	Yoga			
	10h45 – 11h30	Stretching / Relaxation			

**Congés 3<sup>ème</sup> trimestre**

**Vacances de Pâques**

Mickaël : absent le mardi 18/04

Charline, Clara et Virginie :

Absentes du lundi 24 au vendredi 28/04

Pas cours le vendredi 19/05 (pont de l'ascension)

**Lieux**

**À St Sébastien sur Loire**

**La Cambronnoise**

7 rue de la Croix Blanche

**Salle de la Fontaine**

17 rue de la Pyramide

**Tenue et matériel**

- Tenue de sport adaptée
- Baskets propres exigées dans les salles ou chaussettes (postural, stretching, yoga)

Matériel :

- Tapis de sol, petite serviette de bain et gourde

**Infos clubs**

Gala Gymnastique Aérobie et Rythmique

Samedi 10 juin 2023 à La Martellière

Spectacle de danse Rythme Sud

Samedi 24 juin à l'Escall

Championnat National FSCF – Gymnastique Féminine

Du 30 juin au 02 juillet 2023

\*Activités Cardio