



Activités Forme & Santé

Du Lundi 11/09 au vendredi 22/12/2023 inclus



		Lieux	Horaires	11/09 au 29/09	02/10 au 20/10	23/10 au 17/11	20/11 au 22/12	INFOS
Lundi	Cambronnaise Avec Virginie		09h45 – 10h45	Gym Form' Détente				<p>Assemblée Générale</p> <p>Samedi 7 Octobre 2023 Assemblée Générale à 17h00 Salle de l'Escall Saint-Sébastien-sur-Loire</p> <p>Congés 1^{er} trimestre</p> <p>Vacances de la Toussaint <u>Dates à confirmer</u></p> <p>Vacances de Noël Pas de cours du Lundi 25/12 au vendredi 05/01/23</p> <p>Lieux</p> <p>À St Sébastien sur Loire</p> <p>La Cambronnaise 7 rue de la Croix Blanche</p> <p>Salle de la Fontaine 17 rue de la Pyramide</p> <p>Tenue et matériel</p> <p>Adoptez des vêtements confortables et des baskets qui maintiennent bien vos chevilles. <i>(Chaussures propres exigées dans les salles, pratique pieds nus non autorisée)</i></p> <p>Matériel : tapis de sol, petite serviette de bain et gourde</p>
			10h45 – 11h45	Pilates / Posturale				
	Cambronnaise Avec Mickaël		18h00 – 18h45	Renforcement musculaire				
			18h45 – 19h30	Aero Dance*	Cardio power*	Step*	Aero Dance*	
		19h30 - 20h30	Pilates / Posturale - Niveau Intermédiaire					
Mardi	Cambronnaise Avec Virginie		9h45 – 10h45	Gym Senior				
			10h45 – 11h45	Gym Form' Détente				
			11h45-12h30	Total Body Zen				
	La Fontaine Avec Mickaël		19h00 – 20h00	Total Body Form				
			20h00 – 20h45	Renforcement musculaire				
				Salle de la Fontaine				
Mercredi	Cambronnaise Avec Charline		17h00 – 18h00	Pilates / Posturale				
			18h00 – 18h45	Cardio Power*	Step*	Aero Dance*	Cardio Power*	
			18h45 – 19h15	HIIT « High-Intensity Interval Training »				
			19h15 - 20h00	Total Body Zen				
Jeudi	Cambronnaise Avec Emma		9h45 – 10h45	Gym Form' Détente				
			10h45 – 11h45	Pilates / Posturale				
			12h30 – 13h15	Total Body Form				
	Cambronnaise Avec Clara		18h00 – 18h45	Fit Yoga				
			18h45-19h45	Yoga Vinyasa				
	Vendredi Cambronnaise Avec Clara		09h45 – 10h45	Yoga				
		10h45 – 11h30	Stretching / Relaxation					

*Activités Cardio