

## HORAIRES ET LIEUX D'ACTIVITES : du 5 septembre 2022 au 30 juin 2023 (sauf vacances scolaires)

### LUNDI

L1	9h30 - 10h30	Dojo Port du Roy	Malo	Fitness	Séance tonique en musique
L2	10h45 -	Dojo Port du Roy	Malo	Gym séniors	Renforcement musculaire global du corps.
L3	12h30 -	Dojo Fongravey	Bernadette	Multi-gym	Renforcement musculaire, souplesse. Abdos-
L4	18h30 -	Dojo Fongravey	Bernadette	Multi-gym	Renforcement musculaire, souplesse. Abdos-
L5	19h - 20h30	Ecole primaire Saturne	Malo	Danses en ligne	Cours chorégraphié en ligne sur rythmes de Rock.

### MARDI

M1	8h55 - 9h55	Dojo Port du Roy	Félicia	Fitness	Gymnastique rythmée. Renforcement musculaire.
M2	18h - 19h	Dojo Fongravey	Katia	Stretching / Acti-zen	Techniques diverses d'étirement et relaxation.
M3	19h - 20h	Dojo Fongravey	Katia	Pilates	Amélioration de la posture. Renforcement des
M4	19h15 -	Ecole primaire Saturne	Aurélia	Cardio	Musculation ciblée. Cardio.
M5	20h15 -	Ecole primaire Saturne	Aurélia	Gym tendance - 6 cycles	Musculation globale. Cardio.

### MERCREDI

Me1	9h30 - 11h	Extérieur	Malo	Marche nordique	Marche avec bâtons.
Me2	9h - 10h	Dojo Port du Roy	Laurence	Pilates	Techniques douces de renforcement musculaire.
Me3	10h - 11h	Dojo Port du Roy	Laurence	Stretching	Techniques d'étirement. D'assouplissement.
Me4	11h - 12h	Dojo Port du Roy	Laurence	Fitball	Maintien de l'équilibre, renforcement musculaire.
Me5	18h - 19h	Dojo Port du Roy	Malo	Fitness	Musculation adaptée. Entretien et remise en forme.
Me6	19h - 20h	Dojo Port du Roy	Malo	Stretching/Technic Zen	Entretien de la souplesse. Détente.
Me7	19h15 -	Ecole primaire Saturne	Corinne	Stretching/Body-Zen	Techniques d'étirement, d'assouplissement.
Me8	20h15 -	Ecole primaire Saturne	Corinne	Zumba	Cours chorégraphié sur musiques Latine.
Me9	20h30 -	Piscine	Jérémy	Aquagym	Renforcement musculaire en milieu aquatique.

### JEUDI

J1	9h - 10h	Dojo Port du Roy	Laurence	Multi-gym	Echauffement chorégraphié. Renforcement
J2	18h15 -	Dojo Port du Roy	Katia	Pilates	Amélioration de la tonicité musculaire et de
J3	18h30 -	Dojo Fongravey	Bernadette	Multi-gym	Renforcement musculaire, souplesse. Abdos-
J4	19h30 -	Dojo Port du Roy	Laurence	Yoga	Respiration, postures, méditation guidée.
J5	20h15 -	Ecole primaire Saturne	Virginie	Cross-training	Préparation physique globale + cardio +

### VENDREDI

V1	9h30 - 10h30	Dojo Port du Roy	Laurence	Stretching	Techniques d'étirement. D'assouplissement.
V2	11h15 -	Chai de Maurian	Malo	Gym «bien vieillir»	Lutter contre la sédentarité : entretien souplesse.
V3	19h15 -	Ecole primaire Saturne	Katia	Aéro-latino	Gym chorégraphiée sur rythmes latinos.