

PLANNING SPORT SANTÉ 2021

LUNDI

Gym Douce
8h30-9h15

Maison Séniors
Aqua Grand Bain***
11h-11h45

Stretch Pilates
12h15-13h
au case de Flacourt

Aqua Running
12h15-13h



Aquagym
16h30-17h15

Aqua Variée
17h15-18h

Gym Tonic
18h-18h45

Aquagym
18h-18h45

JEUDI



Aqua Mobilité
11h30-12h15

Natation guidée
12h15-13h



Boxe éducative
15h30-16h30
(à Duparc)

Yoga (à Duparc)
17h-18h

Aquaphobie
16h30-17h15

Aquaphobie
17h15-18h

Aqua Variée
18h-18h45



MARDI

Marche Niveau 1
7h30-9h

Gym pour le dos
10h-10h45
au case de Flacourt

Stretching Mobilité
11h15-12h

Gym Ball
12h15-13h

Gym Volontaire
16h-17h

Gym Adaptée
17h30-18h15



Aqua Mobilité
Marche Grand Bain***
11h30-12h15

Aquagym
Nage avec palmes
12h15-13h



Aquagym
16h30-17h15

Marche Aquatique
17h15-18h

Aqua Variée
18h-18h45

VENDREDI

Marche vers la course
7h30-9h

Pilates Ball
10h-10h45

Stretching Mobilité
12h15-13h

Gym Volontaire
16h-17h

Gym Tonic
17h15-18h



Aqua Maternité
prévention diabète
gestationnel
11h30-12h15

Aqua Variée
12h15-13h



Aquagym
16h30-17h15

Aqua Variée
17h15-18h

Aquagym
18h-18h45

MERCREDI

Parcours Habilité
9h-10h

Gym variée
10h-10h45

Coaching*
11h-11h45
11h45-12h30



Aqua Grand Bain***
Aqua Variée
13h15-14h



Yoga (à Duparc)
8h30-9h30

Pilates Débutant
9h30-10h15
à Duparc

Stretching (à Duparc)
10h30-11h15

* Coaching
personnalisé (places
limitées)

*** Grand Bain : savoir
nager

SAMEDI

Pilates intermédiaire
8h-8h45

Yoga
9h-10h



NOUVEAUTÉS AQUA :

Aqua Running petit bassin:
Course avec travail d'allure :
cardio

Marche grand bassin:
Marche avec ceinture flottante

Aqua Maternité: Pré et post
accouchement.

**REPRISE DU
PROGRAMME:
LE LUNDI 25 /01/2021**
*selon conditions
sanitaires

Numéros Utiles :
Service des sports :
0262 53 05 00
Piscine de Flacourt :
0262 53 99 61