

## Planning des activités

Jours	Matin		Autour de midi		Après-midi jusqu'à 18h15		À partir de 18h	
<b>Lundi</b>	9h15 - 10h30 <b>Gym Spécial Dos</b> Dojo RDC * Guylaine	10h30 - 11h45 <b>Gym Bien Vieillir</b> Dojo RDC * Guylaine		13h45 - 15h00 <b>Danses solo</b> (ou danses en ligne) Pavillon de danse Sylvie	15h15 - 16h30 <b>Yoga / Pilates</b> Châteauroux Guylaine	17h - 18h15 <b>Gym Stretch &amp; Posture</b> Dojo étage Sylvie *	18h15 - 19h30 <b>Gym Renfo &amp; Cardio</b> Dojo étage Sylvie	19h30 - 20h45 <b>Gym &amp; Activités d'entretien</b> Dojo étage *
<b>Mardi</b>	9h15 - 10h00 <b>Coaching personnalisé Sport Santé</b> *	10h15 - 12h00 <b>Multi-Marches Sport Santé</b> Inclut Acti'March' Guylaine	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p><b>* Pack Activité Physique Adaptée</b></p> <p>Dans le cadre du Plan Sportif Fédéral de la FFEPGV, le club a mis en place un programme de suivi à destination des personnes souffrant d'une <b>maladie chronique ou Affection de Longue Durée</b>. Ce programme comprend un coaching et un <b>suivi personnalisé</b> sur l'année ainsi que des séances compatibles ( * ) à choisir en fonction de vos préférences et de votre profil.</p> </div>					
	9h15 - 11h45 <b>Marche Nordique Intermédiaire</b> Chantal							
<b>Mercredi</b>	9h15 - 10h30 <b>Gym Renfo &amp; Cardio</b> Dojo étage Sylvie	10h30 - 11h45 <b>Gym Stretch/posture</b> Dojo étage Sylvie					18h00 - 19h15 <b>Yoga / Stretch &amp; Relaxation</b> Dojo étage *	19h15 - 20h30 <b>Gym Pilates pour tous</b> Dojo étage Guylaine
	9h15 - 10h30 <b>Yoga / Pilates débutants</b> Dojo RDC Guylaine	10h30 - 11h45 <b>Gym Pilates pour tous</b> Dojo RDC Guylaine						
<b>Jeudi</b>	9h15 - 11h45 <b>Marche / Rando Nordique Intermédiaire &amp; engagée</b> Guylaine Chantal				16h00 - 17h00 <b>Natation Apprentissage/Perfect</b> Grand bassin *	17h30 - 18h45 <b>Gym Stretch &amp; Posture</b> Dojo RDC Sylvie *	19h00 - 20h00 <b>Aquagym</b> Petit bassin *	
<b>Vendredi</b>	9h00 - 12h30 <b>Rando à thème Modérée</b> Chantal	10h15 - 12h00 <b>Multi-Activités Sport Santé</b> Inclut Acti'March' Sylvie *	12h00 - 13h00 <b>Aquagym</b> Petit bassin	Ce planning est susceptible d'être modifié et adapté en raison, notamment, des mesures sanitaires liées au risque pandémique.				
<b>Samedi</b>	9h00 - 10h15 <b>Course à pied Initiation 1<sup>er</sup> trim.</b> Sylvie *	10h15 - 12h <b>Marche Nordique Sport Santé 1<sup>er</sup>/3<sup>er</sup> trim.</b> Guylaine *	<b>Guylaine</b> 06 68 24 81 89	<b>Chantal</b> 06 64 99 82 84	<b>Sylvie</b> 06 89 61 85 78	<b>Régis</b> 06 20 06 13 77	<b>Florent</b> 06 81 62 24 08	

### Gym Spécial Dos

S'adresse aux personnes désireuses de soulager leur dos ou d'en améliorer la tonicité, la mobilité et le maintien.

### Danses solo ou Danses en ligne

Danses sociales qui ne nécessitent pas de partenaire, sur musique latino, rock, country, jazz et divers.

### Rock & danses en couple

Rock'n roll, salsa, tango, valse, cha cha, rumba, paso doble...

### Gym Stretch & Posture

Assouplissement global et mobilité, maintien postural pour le dos, tonus des muscles profonds et équilibre du corps.

### Gym Renfo & Cardio

Renforcement musculaire ciblé et global avec base cardio. Tout en intensité et en musique.

### Yoga / Pilates et Yoga / Stretch & Relaxation

Les principes fondamentaux du yoga associés au Pilates ou au stretching pour développer concentration, posture, souplesse, équilibre et tonicité tout en fluidité.

### Gym & Activités d'entretien

Activités variées pour ne jamais laisser la lassitude s'installer.

### Gym Pilates pour tous

Technique douce de renforcement basée sur des principes tels que respiration, contrôle, précision, visualisation...

### Aquagym

Mixer le renforcement aux bienfaits du milieu aquatique.

### Natation Apprentissage / Perfectionnement

Le grd bassin pour apprendre ou se perfectionner avec un expert qui saura s'adapter à tous les niveaux.

### Multi-activités Sport Santé

Activités variées offrant en OPTION des programmes avec suivis individuels à choisir: Marche, MN, Acti'March.

### Marches/MN Sport Santé

Pratique technique de la marche nordique et en OPTION un programme avec suivi individuel à choisir: Marche, MN, Acti'March.

### Marche/Rando/MN/à thème Intermédiaire-engagé

Pour se balader, découvrir, ou encore se dépenser ou pousser l'effort cardio en pleine montagne sur itinéraires variés.

### Course à pied Initiation

Technique, progressivité, individualisation, tous niveaux.

### Gym Bien Vieillir

Plus de 75 ans : autonomie, équilibre, mémoire, coordination, mobilité et respiration dans un cadre convivial.