

Planning des activités 2026-2027

Jours	Matin	Midi ou après-midi jusqu'à 18h15			À partir de 18h		
Lundi	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Modérée Extérieur Benjamin	13h45 - 15h00 LINE DANCE Débutant Latino, Pop, Rock, Jazz Tango, Monde, Country... Pavillon de danse Sylvie	15h15 - 16h30 Gym BIEN-ÊTRE Châteauroux Benjamin	17h - 18h15 Gym POSTURE & Stretch Dojo étage Sylvie	18h15 - 19h30 RENFO & Cardio Dojo étage Sylvie	19h30 - 20h45 HATHA YOGA Dojo étage Sylvie	
Mardi	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Intermédiaire Extérieur Benjamin	Sylvie 06 89 61 85 78 Benjamin 07 71 55 89 48 Lucie 06 72 49 51 92 			19h00 - 20h00 ** DANSE en couple Savines-Lac Bénévoles	20h00 - 21h00 ** DANSE en couple Savines-Lac Bénévoles	
Mercredi	10h10 - 11h25 Gym RENFO & Cardio avec petit matériel Dojo étage Sylvie	11h25 - 12h40 Gym POSTURE & Stretching Dojo étage Sylvie	14h00 - 15h15 GYM DOUCE Dojo RDC Sylvie	15h30 - 16h45 MULTI-ACTIVITÉS Sport Santé Extérieur Sylvie	18h00 - 19h15 Gym POSTURE & Stretching Dojo étage Sylvie	19h15 - 20h30 PILATES Dojo étage Sylvie	
Jeudi	9h15 - 11h45 MARCHE NORDIQUE - Engagée Extérieur Benjamin	 NOUVEAU FORFAIT LIBERTÉ * Accès à volonté à l'année TOUS les cours d'1h15 intérieur + extérieur Ne concerne pas la marche nordique ni l'aquagym					
Vendredi	9h00 - 10h15 MARCHE Santé Extérieur Benjamin						20h30 - 21h30 ** DANSE COUNTRY cours bénévole Pavillon de danse Carine
Samedi	9h00 - 10h15 CARDIO TRAINING Gymnase lycée Benjamin						** Cours gratuits pour les adhérents

DANSE LINE COUNTRY** COUPLE**

Danses sociales en salle des styles variés sur musiques latino, rock, country, jazz, tango, reggaeton...

Gym POSTURE & Stretch

Assouplissement global, mobilité, maintien postural, dos, muscles profonds, équilibre, respiration, coordination.

Gym RENFO & Cardio

Renforcement musculaire global avec base cardio en musique. Avec et sans matériel, fit ball, fit stick...

Gym BIEN-ÊTRE et Gym DOUCE

Pour développer souplesse, posture, concentration, équilibre et tonicité tout en douceur et fluidité.

MARCHE Santé

Les bienfaits en douceur de la marche en pleine nature.

MARCHE NORDIQUE modéré - intermédiaire - engagée

3 niveaux pour une adaptation optimale à chacun des pratiquants : se balader, découvrir, se dépenser ou pousser le cardio en pleine montagne sur itinéraires variés et adaptés à votre capacité cardio-pulmonaire.

MULTI-ACTIVITÉS Sport Santé

Activités variées et ludiques en milieu extérieur.

AQUAGYM

Mixer le renforcement aux bienfaits du milieu aquatique.

CARDIO TRAINING

Activité variée très dynamique focalisée sur les capacités cardio-pulmonaires. Avec et sans matériel, fit'stick...

PILATES

Méthode de renforcement des muscles profonds et développement d'une conscience fine de son corps.

HATHA YOGA

Développer l'aisance physique, l'équilibre psychique et le bien-être à travers les postures traditionnelles du yoga, la respiration et l'écoute de soi.

Les séances en salle durent 1h15 (sauf **).

Ce planning est susceptible d'être modifié et adapté en cours d'année.

<https://gymnatureforme.fr> contact@gymnatureforme.fr