

PLANNING SAISON 2024 / 2025

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
09 H 30 10 H 30	MAINTIEN EN FORME Avermes : Dominique	09 H 30 10 H 30	RENFO MUSCU GAINAGE CARDIO PdS : Ghislaine	09 H 30 10 H 30	ABDOS FESSIER GYM D'ENTRETIEN EQUILIBRE PdS : Ghislaine	09 H 15 10 H 15	PILATES / STRETCH / BALLON SUISSE Avermes : Mathias			08 H 15 09 H 15	NATATION AQUAPHOBIE Piscine : James
09 H 30 10 H 30	ABDOS FESSIER RENFO MUSCU PdS : Mathias	10 H 30 11 H 30	GYM GAINAGE ET ETIREMENTS PdS : Mathias	09 H 45 11 H 15	YOGA DE L'ENERGIE Avermes : Chantal	09 H 30 10 H 30	GYM D'ENTRETIEN EQUILIBRE PdS : Ghislaine	10 H 00 11 H 00	PILATES PETIT MATERIEL / BALLON SUISSE Yzatis Yzeure : Mathias	08 H 15 09 H 00	AQUAGYM EN EAU PROFONDE Piscine : Le Nautic
10 H 30 11 H 30	MAINTIEN EN FORME EQUILIBRE Avermes : Dominique			10 H 30 11 H 30	GYM ZEN REMISE EN FORME PdS : Ghislaine	10 H 30 11 H 30	RENFO MUSCU GAINAGE CARDIO PdS : Ghislaine				
10 H 30 12 H 00	MARCHE NORDIQUE DEBUTANT : Ghislaine					10 H 30 12 H 00	CANI WALK Marche dynamique avec son chien : Mathias				
10 H 30 11 H 30	STRETCHING PdS : Mathias										
12 H 30 13 H 30	PILATES PdS : Sylvie	12 h 15 13 h 15	RENFORCEMENT POSTURAL PdS : Laurence O.			12 H 15 13 H 15	YOGA / PILATES Yzatis Yzeure : Sylvie				
						12 H 15 13 H 15	RENFORCEMENT POSTURAL PdS : Laurence O.				
14 H 00 16 H 00	MARCHE DETENTE Arlette	14 H 00 15 H 30	MARCHE NORDIQUE ADAPTEE Ghislaine					14 H 00 15 H 30	MARCHE NORDIQUE CONFIRMEE : Ghislaine		
						16 H 30 17 H 30	GYM DOUCE Yzatis Yzeure : Thibaut				
17 H 15 18 H 15	RELAXATION / YOGA / NIDRA Avermes : Chantal	17 H 30 18 H 30	BODY BARRE Collège E. Guillaumin Nadège	17 H 30 18 H 30	STRETCHING ET MOBILITE ACTIVE Avermes : Mathias			17 H 30 18 H 30	AERO & DRUM PdS : Nadège		
17 H 30 18 H 30	STRETCHING POSTURAL PdS : Laurence P.	17 H 15 18 H 15	RENFORCEMENT CARDIO Avermes : Kola	17 H 30 18 H 30	RENFO et CARDIO Yzatis à Yzeure Laurence O. et Sylvie	17 H 30 18 H 30	TOTAL BODY RENFO CARDIO STRETCH PdS : Fabienne	18 H 30 19 H 30	FIT DANCE PdS : Nadège		
17 H 30 18 H 30	GYM PARENTS / ENFANTS (1 - 3 ans) Nomazy : Dominique	17 H 30 18 H 30	GYM ENFANTS (3 - 6 ans) PdS salle karaté : Dominique	17 H 30 18 H 30	CUISSES ABDOS FESSIER + HIIT PdS : Sarah	17 H 30 18 H 30	MULTI ACT. JUNIOR 6 - 9 ANS - PdS salle karaté : Jimmy	18 H 00 18 H 45	AQUAGYM EN EAU PROFONDE Piscine : James		
18 H 15 19 H 15	HIIT CUISSES ABDOS FESSIER STRETCHING Avermes : Fabienne	17 H 30 18 H 30	CUISSES ABDOS FESSIER STRETH MOBILITE AMPLITUDE PdS : Fabienne	18 H 30 19 H 30	PILATES INTERMEDIAIRE (bonne maîtrise des fondamentaux) Yzatis Yzeure : Sylvie	18 h 00 19 h 30	YOGA DE L'ENERGIE Collège E. Guillaumin : Chantal	19 H 00 20 H 00	PERFECTIONNEMENT 4 NAGES Piscine : James		
18 H 30 19 H 30	ENTRETIEN MUSCULAIRE TONIC PdS : Bruno	18 H 30 19 H 30	PILATES AVERMES : Sylvie	18 H 30 19 H 30	PILATES ZEN BALL PdS : Sarah	18 H 45 19 H 45	RENFO MOTRICITE MOBILITE PdS : Fabienne				
18 H 30 19 H 30	PILATES / CHIBALL Nomazy : Dominique	18 H 30 19 H 30	ZUMBA Collège E. Guillaumin Nadège	19 h 30 20 h 30	CROSS TRAINING PdS : Thibaut	19 h 00 20 H 00	STEP PdS : Nadège				
19 H 00 20 H00	BIKE Salle Defit's : Nadège	18 H 30 19 H30	RENFORCEMENT CARDIO PdS : Kola			19 H 00 19 H 45	AQUAGYM Piscine : Laetitia				
19 H 00 19 H 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic	18 h 30 20 h 00	SHADOW BOXING PdS salle karaté sous réserve			17 h 30 18 h 30	YOGA Yzatis Yzeure : Sylvie				
19 H 15 20 H 45	YOGA DYNAMIQUE Avermes : Sylvie	19 h 00 19 h 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic								
19 h 30 20 h 30	CROSS TRAINING PdS : Thibaut										

- NOS ANIMATEURS**
- ADAMS Kola
 - ALLEGUEDE Laetita
 - BENIZA James
 - BROTHIER Sylvie
 - CHALMIN Fabienne
 - CHEPFER Nadège
 - DAAS Ghislaine
 - FARANO Arlette
 - FAUTREZ VASSEUR Dominique
 - GALTIER Mathias
 - GOUX Chantal
 - GRANDJEAN Thibaut
 - LAMOUCHE Sarah
 - LANGERON Bruno
 - OLLIER Laurence
 - PORTE Laurence
 - QUIRET Jimmy
- en partenariat avec le NAUTIC CLUB MOULINOIS*

- CARDIO
- RENFORCEMENT
- DANSE
- GYM DOUCE
- PISCINE
- GYM DOUCE ADAPTEE
- MARCHE
- ENFANTS
- ARTS ENERGETIQUES



LIEUX DES ACTIVITES

- Palais des Sports (PdS) à Moulins
- Salle des sports à Avermes
- Nomazy Les Capucines à Moulins

- Yzatis à Yzeure
- Salle Defit's à Moulins (bike)
- L'Ovive à Moulins