

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:30	<b>MAINTIEN EN FORME</b> AVERMES	9:30 <b>ABDO FESSIERS</b> <b>RENF. MUSCULAIRE</b> PALAIS DES SPORTS / SR	9:30 <b>RENFO STRETCH</b> PALAIS DES SPORTS / SR	9:15 <b>PILATES STRETCH</b> AVERMES	9:30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <b>DÉBUTANT</b>	8:00 <b>NATATION: 1<sup>er</sup> niveau</b> PISCINE
9:30	<b>ABDO FESSIERS</b> <b>RENF. MUSCULAIRE</b> PALAIS DES SPORTS / SR	9:30 <b>MARCHE NORDIQUE</b>	10:00 <b>YOGA</b> AVERMES	9:30 <b>MAINTIEN EN FORME</b> PALAIS DES SPORTS / SR		8:30 <b>AQUAGYM</b> <b>EN EAU PROFONDE</b> PISCINE
10:30	<b>GYM ÉQUILIBRE</b> AVERMES	10:30 <b>GYM GAINAGE</b> <b>ET ÉTIREMENTS</b> PALAIS DES SPORTS / SR	10:30 <b>GYM ZEN-REMISE</b> <b>EN FORME</b> PALAIS DES SPORTS / SR	10:30 <b>RENF. MUSCULAIRE ET</b> <b>BALLONS SUISSES</b> PALAIS DES SPORTS / SR		9:30 <b>MARCHE NORDIQUE</b>
10:30	<b>STRETCHING</b> PALAIS DES SPORTS / SR					
12:30	<b>PILATES</b> PALAIS DES SPORTS / SR					
14:00	<b>GYM DOUCE ADAPTÉE</b> SALLE H. AUCLERT - YZEURE	14:00 <b>MARCHE NORDIQUE</b> <b>ADAPTÉE</b>			14:00 <b>MARCHE NORDIQUE</b>	
14:00	<b>MARCHE DÉTENTE</b>					
15:00	<b>SOPHROLOGY'M</b> SALLE H. AUCLERT - YZEURE	16:00 <b>PILATES / STRETCHING</b> BELLEVUE - YZEURE				
17:15	<b>RELAXATION</b> AVERMES		17:15 <b>YOGA DYNAMIQUE</b> AVERMES			
17:30	<b>LIA (AÉROBIC)</b> COLL. E. GUILLAUMIN	17:30 <b>GYM D'ENTRETIEN</b> <b>DYNAMIC</b> AVERMES	17:25 <b>ACTIVITÉ CARDIO</b> <b>ET RENFO</b> BELLEVUE - YZEURE	17:30 <b>INITIATION</b> <b>SELF-DÉFENSE</b> PALAIS DES SPORTS / SR	17:30 <b>ZUMBA</b> PALAIS DES SPORTS / SR	
17:30	<b>ABDO FESSIERS</b> <b>RENF. MUSCULAIRE</b> PALAIS DES SPORTS / SR	17:30 <b>GYM ENFANT (3 – 5 ans)</b> PALAIS DES SPORTS / SK	17:30 <b>CUISSES ABDO-FESSIERS</b> <b>+ HIIT</b> PALAIS DES SPORTS / SR	17:30 <b>GYM D'ENTR. CARDIO</b> PALAIS DES SPORTS / SR		
17:30	<b>GYM PARENT - ENFANT</b> (1 – 3 ans) NOMAZY	17:30 <b>GYM D'ENTR. CARDIO</b> PALAIS DES SPORTS / SR		17:45 <b>YOGA</b> COLL. E. GUILLAUMIN		
18:15	<b>GYM D'ENTR. CARDIO</b> AVERMES			18:00 <b>SOPHRO</b> SALLE H. AUCLERT - YZEURE	18:30 <b>FUN DANCE</b> PALAIS DES SPORTS / SR	
18:30	<b>YOGA</b> RÉS. BON PASTEUR	18:30 <b>BODY BARRE</b> AVERMES	18:25 <b>PILATES N+1</b> BELLEVUE - YZEURE	18:30 <b>MAINTIEN EN FORME</b> PALAIS DES SPORTS / SK	18:45 <b>AQUAGYM</b> PISCINE	
18:30	<b>ZUMBA FUN</b> COLL. E. GUILLAUMIN	18:30 <b>FIT BOXING RENFO</b> PALAIS DES SPORTS / SK	18:30 <b>ZUMBA DÉBUTANTS</b> PALAIS DES SPORTS / SR	18:30 <b>STEP</b> PALAIS DES SPORTS / SR		
18:30	<b>ENTR. MUSC. TONIC</b> PALAIS DES SPORTS / SR	18:30 <b>PILATES</b> PALAIS DES SPORTS / SR				
18:30	<b>PILATES / CHIBALL</b> NOMAZY					
19:00	<b>AQUAGYM</b> PISCINE	19:30 <b>STRETCH. DYNAMIQUE</b> <b>ET EXPRESSION</b> PALAIS DES SPORTS / SR	19:30 <b>ZEN BALL</b> PALAIS DES SPORTS / SR	19:00 <b>AQUAGYM</b> PISCINE	19:30 <b>APPRENTISSAGE</b> <b>3 NAGES</b> PISCINE	
19:15	<b>PILATES / STRETCHING</b> AVERMES				19:30 <b>PERFECTIONNEMENT</b> <b>3 NAGES</b> PISCINE	
19:30	<b>PRÉPA. PHYSIQUE SPORT.</b> PALAIS DES SPORTS / SR					

### Nos activités par thème :

#### CARDIO

gym d'entretien cardio, préparation physique sportive, step, activité cardio et renfo, initiation self-défense, fit boxing renfo...

#### RENFO

abdos-fessiers, gainage étirements, renfo stretch...

#### DANSE

LIA (aérobic), zumba, fun dance...

#### GYM DOUCE

pilates stretch ou chi-ball, stretching, zen ball, gym zen...

#### PISCINE

natation, aquagym...

#### ACTIVITÉS ADAPTÉES

gym douce adaptée, gym équilibre, sophrology'm, marche nordique adaptée...

#### MARCHE

nordique ou détente

#### ENFANTS

gym parent-enfant et gym 3-5 ans

#### ARTS ÉNERGÉTIQUES

yoga, yoga dynamique, sophro...

# ALGAM

[www.algam-association.com](http://www.algam-association.com)

Tel : 04 70 44 19 44

[contact@algam-association.com](mailto:contact@algam-association.com)

[f algam.moulines](https://www.facebook.com/algam.moulines)