PROJET PLANNING 2025/2026

CODE COULEUR	ACTIVITE DYNAMIQUE	ACTIVITE MODEREE	ACTIVITE DOUCE

MATIN

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
9h30 à 10h30	GYM MAINTIEN EN FORME Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	GY0	8h30 à 11h15	MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE F.BOISSIN / Y. LEROUGE	MN1		AEROGYM (NOVICES) COMPLET	AE1		BALADE DE PROXIMITE	COMPLET	9h30 à 10h30	GYM MAINTIEN EN FORME Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	GY5
	MARCHE GYMNIQUE COMPLET	MG1	9h15 à 10h15	YOGA - GYM AVEC CHAISE Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan S THILL / D MARCHETTO	YG1	10h45 à 11h45	SOPHROLOGIE Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan D. FIACRE	SO1		RANDONNEE FACILE RANDONNEE MODEREE A. ADAMO /JM ARNAULT / L.AUBERT P. BIAVA / G. CASIMIRI / M. DEBARLE G. GIRAUD /P. HADDAD JC LEPLUS / G. PAULET C. SCHMIDT / TUTOY M. ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS	RF1 RM1	9h30 à 11h30	MARCHE NORDIQUE MODEREE MH LEROUGE / D. RICARD	MN3
	ACTIV'MÉMOIRE COMPLET	AM1	9h30 à 11h30	MARCHE NORDIQUE SOUTENUE Y. LEROUGE / MH LEROUGE/D. RICARD	MN2	11H00 à 12H00	STRETCHING Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	ST4					YOGA COMPLET	YO2
10h45 à 11h45	GYM MAINTIEN EN FORME Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	GY2		MARCHE D'ENTRETIEN COMPLET	ME1				10h00 à 11h15	SEANCE FITNESS EN PLEIN AIR C.R.E.M.E. Val de l'Arc S THILL / D MARCHETTO	PA1	10h00 à 11h00	PETANQUE INITIATION Terrain de l'ASLA - Aix 1ER TRIMESTRE T. ALIX	PC3
			10h30 à 11h45	MULTI ACTIVITES ADAPTEES (SMS) Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan S THILL / JC THILL / D MARCHETTO	SM1				10h00 à 11h30	PROMENADE ADAPTEE (SMS) Parcs aixois JC THILL	SM2	10h45 à 12H15	DANSE EN LIGNE Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	DA2
			10H45 à 11H45	GYM DOUCE Château de l'Horloge C. MAZZELLA - 65€/AN	GY7									
			11h00 à 12h00	STRETCHING Dojo MN GIOVANNETTI - 65€/AN	ST2									

APRES MIDI

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
14H00 à 16H30	RANDONNEE 1/2 journée Randonnée niveau soutenu C. SCHMIDT	RC2	14h00 à 16h30	PETANQUE Terrain de l'ASLA - Aix G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY T. ALIX / S. THILL /P. THORAVAL	PC1	14h00 à 16h00	PERMANENCE SSSPA ST DONAT voir calendrier sur le site		14H00 à 15H00	GYM MAINTIEN EN FORME Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan E ALONSO - 65€/an	GY9	14h00 à 16h30	PETANQUE Terrain de l'ASLA - Aix G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY T. ALIX / S. THILL /P. THORAVAL	PC2
14h30 à 15h45	YOGA Château de l'Horloge D. MARCHETTO	YO1	14H00 à 15H30	SOPHROLOGIE Les Milles RM MANNARINI	SO2					TAI CHI / QI GONG ACTIVITE ANNULEE	TQ1	14H00 à 15H00	PILATES Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan E ALONSO - 65€/an	PI1
14H30 à 16H00	DANSE EN LIGNE Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	DA1	14h00 à 15h00	GYM EN MUSIQUE Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	GY4				15h15 à 16h15	PILATES Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan E ALONSO - 65€/an	PI0	14h00 à 15h00	MARCHE NORDIQUE INITIATION 1ER TRIMESTRE D. RICARD	MN4
16h00 à 19h00	SPORT CEREBRAL Restaurant les Arcades 16h - 19h M GALLE / JC SANCHEZ - 50€/AN	SC1		DANSE EN LIGNE COMPLET	DA3							15h15 à 16h30	GYM MAINTIEN EN FORME Dojo D. SUFFREN	GY6
			15H15 à 16H15	STRETCHING Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan MN GIOVANNETTI - 65€/AN	ST3									