

PLANNING 2026/2027

CODE COULEUR	ACTIVITE DYNAMIQUE	ACTIVITE MODEREE	ACTIVITE DOUCE
--------------	--------------------	------------------	----------------

LUNDI				MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
MATIN	9h30 à 10h30	GYM MAINTIEN EN FORME COMPLET A. GOMBAULT - 65€/AN	GY0	9h15 à 10h15	YOGA COMPLET D. MARCHETTO	YO1	8h30 à 11h15	MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE F. BOISSIN / Y. LEROUGE	MN1		BALADE DE PROXIMITE RANDONNEE FACILE RANDONNEE MODEREE	BA1 RF1 RM1	9h30 à 10h30	GYM MAINTIEN EN FORME COMPLET A. YSNEL - 65€/AN	GY5
	9h45 à 11h15	MARCHE GYMNIQUE Val de l'Arc S. THILL / D. MARCHETTO	MG1	9h30 à 11h30	MARCHE NORDIQUE SOUTENUE Y. LEROUGE / MH LEROUGE D. RICARD	MN2	9h45 à 10h45	AEROGYM COMPLET S. THILL / D. MARCHETTO	AE1		JM ARNAULT / L. AUBERT / P. BIAVA G. CASIMIRI / M. DEBARLE G. GIRAUD / JC LEPLUS / G. PAULET C. SCHMIDT / M. TUTOY ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS		9h30 à 11h30	MARCHE NORDIQUE MODEREE COMPLET MH LEROUGE / D. RICARD	MN3
	10h30 à 11h45	ACTIV'MÉMOIRE COMPLET C. SCHMIDT	AM1	9h45 à 11h45	MARCHE D'ENTRETIEN G. PAULET / F. GOUDARD	ME1	10h45 à 11h45	SOPHROLOGIE COMPLET D. FIACRE	SO1	9h30 à 10h30	SEANCE FITNESS EN PLEIN AIR COMPLET Val de l'Arc S. THILL / D. MARCHETTO	PA1	11h15 à 12h15	D. MARCHETTO DANSE EN LIGNE COMPLET A. YSNEL - 65€/AN	DA2
	10h45 à 11h45	GYM MAINTIEN EN FORME COMPLET A. GOMBAULT - 65€/AN	GY2	10h30 à 11h45	MULTI ACTIVITES ADAPTEES (SMS) Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan S. THILL / D. MARCHETTO	SM1	11h00 à 12h00	STRETCHING COMPLET Y. URVOY - 65€/AN	ST4						
				10h45 à 11h45	GYM DOUCE Château de l'Horloge C. MAZZELLA - 65€/AN	GY7				10h45 à 11h45	SEANCE FITNESS EN PLEIN AIR C.R.E.M.E. Val de l'Arc S. THILL / D. MARCHETTO	PA2			
				11h00 à 12h00	STRETCHING Dojo Y. URVOY - 65€/AN	ST2				10h00 à 11h30	PROMENADE ADAPTEE (SMS) Parcs aixois F. GOUDARD	SM2			
										11h15 à 12h15	QI GONG Château de l'Horloge J. BURY - 65€/AN	QG1			

APRES MIDI	14h00	RANDONNEE 1/2 journée à Randonnée niveau soutenu	RC2	14h00	PETANQUE à Terrain de l'ASLA - Aix	PC1	14h00	PERMANENCE SSSPA à ST DONAT		14h00	GYM MAINTIEN EN FORME à Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan	GY9	14h00	PETANQUE à Terrain de l'ASLA - Aix	PC2
	16h30	C. SCHMIDT		16h30	G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY		16h00	voir calendrier sur le site		15h00	E ALONSO - 65€/an		16h30	G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY	
	15H00	GYM AVEC CHAISE à Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan	GC1		T. ALIX / S. THILL /P. THORAVAL/ JC SANCHEZ	SO2		15h00	PILATES à Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan	PIO		T. ALIX / S. THILL /P. THORAVAL/ JC SANCHEZ			
	16H00	S THILL / D MARCHETTO		14h00	SOPHROLOGIE à Les Milles			16h00	E. ALONSO - 65€/an		14h00	PILATES à Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan	PI1		
	15h30	SPORT CEREBRAL à Restaurant les Arcades	SC1	15h30	RM MANNARINI	GY4					15h00	E. ALONSO - 65€/an	15h00	E. ALONSO - 65€/an	
	18h30	M. GALLE / JC SANCHEZ - 50€/AN		14h00	GYM EN MUSIQUE à Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan						15h15	GYM MAINTIEN EN FORME à Dojo	GY6		
				15h00	E. ALONSO - 65€/AN						16h30	D. SUFFREN			
				14h30	DANSE EN LIGNE à Château de l'Horloge						DA3				
				16h00	A. YSNEL - 65€/AN										
				15h00	STRETCHING à Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan						ST3				
			16h00	E. ALONSO - 65€/AN											

|

]