



GET Saison 2025 - 2026

9 intervenants et 20h30 de cours par semaine

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	9h-10 Gym d'entretien Nadine – (Dojo) 9h-10h Gym Dynamique Mélanie – (CCS salle EPS)			9h-10 Gym d'entretien Nadine – (Dojo)
14h – 15h Gym d'entretien Nadine (Dojo)		14h -15h Danse en ligne Nadine (CCS – salle de réception)	14h – 15h Gym dynamique Dominique (Dojo)	15h – 16h Gym Adaptée Séniors Matthias (CCS salle de réception)
15h15-16h15 Yoga Mélanie (Dogo)	15h – 16h Gym adaptée séniors Nadine (CCS salle réception)	18h – 19h Zumba Mélanie (CCS salle EPS)	15h15-16h15 Swissball Dominique (Dojo)	16h15-17h15 Pilates Mélanie (Dojo)
	16h15-17h15 Gym d'entretien Matthias (Dojo)	19h-20h Yoga Mélanie (CCS salle EPS)	18h15-19h15 Gym Dynamique Hiit Lise CCS salle EPS	
18h15-19h15 Gym Dynamique Margarita (CCS salle EPS)	18h15-19h15 Gym Dynamique Lise (Salle Marie Laurent)	19h-20h30 Plurisport Jean Christophe Lycée René Cassin	19h30 – 20h30 Danse en ligne Angélique (CCS-salle de réception)	17h45-18h45 Pilates Cédric CCS salle de danse

Activités Douces	Renforcement + Cardio+	Renforcement ++ Cardio+	Cardio +++ Renforcement +	Renforcement +++	Renforcement+++ Cardio +++
---------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------	-------------------------------

Choisissez vos activités sportives en fonction de vos capacités et de vos progrès.