



## Programme des activités saison 2026 - 2027

| LUNDI |                      |               |              |                      |
|-------|----------------------|---------------|--------------|----------------------|
| 50    | Senior Actif         | 9h30 - 10h30  | Florent      | Halle des Sports     |
| 51    | Gym'dynamique Senior | 10h30 - 11h30 | Florent      | Halle des Sports     |
| 70    | Line Dance (niv 1)   | 14h00 - 15h00 | Maria Elena  | Halle des Sports     |
| 71    | Line Dance (niv 2)   | 15h00 - 16h00 | Maria Elena  | Halle des Sports     |
| 10    | Gym'dynamique        | 18h00 - 19h00 | Pauline      | Salle Jean Zay       |
| 11    | Gym'dynamique        | 1900 - 20h00  | Pauline      | Salle Jean Zay       |
| 12    | Gym'dynamique        | 19h00 - 20h00 | Non attribué | L Petit / Gallouedec |
| 30    | Gym'douce            | 20h00 - 21h00 | Non attribué | L Petit / Gallouedec |
| 80    | Aqua'gym             | 13h00 - 13h45 | Etienne      | Obraysie             |
| 81    | Aqua'gym             | 20h15 - 21h00 | Etienne      | Obraysie             |

| MARDI |                           |               |          |                  |
|-------|---------------------------|---------------|----------|------------------|
| 13    | Gym'dynamique             | 9h30 - 10h30  | Lucie    | Halle des Sports |
| 31    | Gym'douce                 | 10h30 - 11h30 | Lucie    | Halle des Sports |
| 32    | Pilates                   | 11h30 - 12h30 | Lucie    | Halle des Sports |
| 60    | Activite Physique Adaptée | 17h00 - 18h00 | Pauline  | Salle Jean Zay   |
| 14    | Gym'dynamique             | 18h00 - 19h00 | Pauline  | Salle Jean Zay   |
| 73    | Sticks / TAF              | 19h00 - 20h00 | Laetitia | Salle Jean Zay   |
| 82    | Aqua'gym                  | 13h00 - 13h45 | Erwan    | Obraysie         |

| MERCREDI |                 |               |          |                  |
|----------|-----------------|---------------|----------|------------------|
| 33       | Pilates         | 9h00 - 10h00  | Mélanie  | Halle Sports     |
| 34       | Renfo Tonic     | 10h00 - 11h00 | Mélanie  | Halle Sports     |
| 35       | Pilates         | 11h00 - 12h00 | Mélanie  | Halle Sports     |
| 74       | Zumba           | 19h30- 20h30  | Carine   | Halle des Sports |
| 83       | Aqua'gym Senior | 11h15 - 12h00 | Laurence | Obraysie         |
| 84       | Aqua'gym        | 18h00 - 18h45 | Etienne  | Obraysie         |

| JEUDI |                           |               |         |                  |
|-------|---------------------------|---------------|---------|------------------|
| 36    | Gym'douce                 | 9h00 - 10h00  | Didier  | Halle des Sports |
| 15    | Gym'dynamique             | 10h00 - 11h00 | Didier  | Halle des Sports |
| 61    | Activite Physique Adaptée | 11h00 - 12h00 | Didier  | Halle des Sports |
| 16    | Renfo'cardio              | 18h00 - 19h00 | Lionel  | Halle des Sports |
| 75    | Zumba                     | 19h00 - 20h00 | Lionel  | Halle des Sports |
| 85    | Aqua'gym                  | 13h00 - 13h45 | Erwan   | Obraysie         |
| 86    | Aqua'gym                  | 20h15 - 21h00 | Etienne | Obraysie         |

| VENDREDI |                 |               |              |                  |
|----------|-----------------|---------------|--------------|------------------|
| 90       | Marche Nordique | 9h45 - 11h15  | Wahid        | Plein air        |
| 17       | Renfo'cardio    | 9h30 - 10h30  | Lionel       | Halle des Sports |
| 37       | Body Zen        | 10h30 - 11h30 | Lionel       | Halle des Sports |
| 38       | Gym'douce       | 14h00 - 15h00 | Didier       | Halle des Sports |
| 39       | Gym'douce       | 17h00 - 18h00 | Lucie        | Dojo Jean Zay    |
| 40       | Gym'douce       | 18h00 - 19h00 | Lucie        | Dojo Jean Zay    |
| 87       | Aqua'gym        | 13h00 - 13h45 | Etienne      | Obraysie         |
| 88       | Aqua'gym        | 13h45 - 14h30 | Etienne      | Obraysie         |
| 89       | Aqua'gym        | 18h00 - 18h45 | Non attribué | Obraysie         |

| SAMEDI |                 |               |         |                  |
|--------|-----------------|---------------|---------|------------------|
| 77     | Just Dance      | 10h00- 11h00  | Lionel  | Halle des Sports |
| 91     | Marche Nordique | 10h00 - 11h30 | Wahid   | Plein air        |
| V1     | Gym'dynamique   | 9h45 - 10h25  | Pauline | * VISIO          |
| V2     | Stretching      | 10h25 - 10h45 | Pauline | * VISIO          |

Les cours de Zumba et d'Aqua'gym sont accessibles aux sourds et malentendants

\*accessible gratuitement à tous les adhérents

MAJ le 030/07/2026

Informations susceptibles d'être modifiées

Contact : smocgv45800@gmail.com

Site : smoc-gv.fr

COURS + OU - CARDIO

CARDIO +

COURS NON CARDIO