

Planning des cours d'été

JUILLET & AOÛT

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30							
9h45							
10h00							
10h30		LONGE CÔTE 10h00/10h45		LONGE CÔTE 10h00/10h45	BODYFIT 10h00/10h45	YOGA ASHTANGA VINYASA 9h45/10h45	
11h15	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	PILATES 11h15/12h15	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 11h15/12h	LONGE CÔTE 10h00/10h45	LONGE CÔTE 11h15/12h00
12h00							
12h30						LONGE CÔTE 11h15/12h00	
13h00							
14h00							
14h30		STRETCHING RÉVEIL MUSCULAIRE 14h30/15h15					
15h00							
15h15							
18h00	YOGA ASHTANGA VINYASA 18h00/19h00	PILATES 18h00/19h00		PILATES 18h00/19h00			
18h30			LONGE CÔTE 18h30/19h15				
19h00							
20h00							



Descriptif des activités en été

JUILLET & AOÛT

Réservez vos places en ligne ou par téléphone

LONGE-CÔTE (MARCHÉ AQUATIQUE) : Activité sportive se pratiquant avec une hauteur d'eau comprise entre le nombril et la poitrine consistant à se déplacer avec une technique spécifique (marche active) en milieu marin. Séance de 45 minutes.

TRAIL/TREK Longe-côte : Épreuve d'endurance alternant marche (Trek +longe-côte) ou course (Trail + longe-côte). Accessible à tous pour le trek et aux plus sportifs pour le trail. Deux dates vous sont proposées cet été : le 12 juillet 2026 et le 9 août 2026.

Pour vous inscrire :

12 JUILLET 2026



9 AOÛT 2026



YOGA ASHTANGA VINYASA : Etirements profonds des tissus, des ligaments et assouplissement des articulations en mouvements dynamiques basés sur la respiration. Séance de 1h.

PILATES : Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Séance de 1h.

BODYFIT : Séance de renforcement musculaire global visant à renforcer tous les muscles du corps. Séance de 45 minutes.

STRETCHING/ REVEIL MUSCULAIRE : Séance destinée à développer la souplesse corporelle, gagner en tonicité et préparer le corps à démarrer une nouvelle journée. Séance de 45 minutes.



LE CLUB ENFANTS : Ouvert du 13/07 au 21/08

Toutes nos activités sont accessibles à tous.
Réservez vos places en ligne ou par téléphone.