

# PLANNING DES COURS

## Saison 2024-2025

### Lieux de Pratique à Toulouse :

Gymnase du Petit Capitole, 153 bis avenue de Lardenne - Gymnase Ecole Primaire, 20 chemin Rocamadour  
Maison de quartier, 30 rue d'Alembert – Salle Polyvalente Emilie du Chatelet 1, avenue Clerk Maxwell

*Ce programme peut subir des modifications, veuillez vérifier la dernière version sur notre site.*

Lundi	08h30-09h30	GYM dynamique	Faouzi	Petit Capitole
	12h30-13h30	GYM dynamique	Corinne	Petit Capitole
	18h00-19h00	GYM Bien-être du soir	Aurélie	École primaire
	19h00-20h00	Stretching	Aurélie	École primaire
	Nouveau 19h00-19h45	GYM Bien-être du soir	Pauline	Emilie du Chatelet
	Nouveau 19h45-20h30	Stretching	Pauline	Emilie du Chatelet
	Nouveau 18h30-19h30	Vita'Marche	Pascale	Extérieur Pt Cap
	20h00-21h00	CARDIO fun	Pascale	Ecole primaire
Mardi	10h00-11h15	Marche Nordique	Corinne	En extérieur
	15h00-16h30	GYM Seniors Adaptée	Delphine	Maison de quartier
	19h00-20h	Renforcement musculaire dynamique	Gaëtan	École primaire
	20h00-21h	Renforcement musculaire dynamique	Gaëtan	École primaire
Mercredi	08h30-09h30	GYM Bien-être du matin	Pauline	Petit Capitole
	10h30-11h45	NORDIC-YOGA	Corinne	En extérieur
	16h30-17h30	GYM Enfants 3 à 6 ans	Adeline	Ecole primaire
	17h30-18h30	GYM Enfants 7 à 11 ans	Adeline	Ecole primaire
	18h45-20h15	Cardio Danse	Gaëtan	Ecole primaire
	20h15-21h30	Renforcement Postural & Stretching	Gaëtan	Ecole primaire
Jeudi	08h30-09h30	GYM Posturale (de Gasquet)	Mélody	Ecole primaire
	10h00-11h15	Marche Nordique	Pascale	En extérieur
	12h30-13h30	GYM- cross training	Corinne	Petit Capitole
	15h00-16h30	Marche Adaptée	Delphine	En extérieur
	18h30-19h45	Marche Nordique	Pascale	En extérieur
	19h15-20h15	Pilâtes	Pauline	Ecole primaire
Vendredi	08h30-09h30	Pilâtes	Faouzi	Petit Capitole
	9h45-10h45	Gym Oxygène	Corinne	En extérieur
	18h00-19h00	GYM tonique	Natacha	Ecole primaire
	19h00-20h00	Yoga dynamique	Natacha	Ecole primaire
Samedi	11h30-12h30	HIIT Training	Nouveau Faouzi	En extérieur

Renseignements auprès du Bureau pour :

Jeudi	10h00-12h00	Sport sur ordonnance	Nouveau Faouzi	Maison de quartier
-------	-------------	----------------------	-------------------	--------------------

### COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES Au gymnase de l'école primaire, de 19h00 à 20 h00

Toussaint (20 oct au 3 nov)	Hiver (16 fév au 3 mars)	Printemps (13 avril au 28 avril)
Mardi 22 octobre et Jeudi 31 octobre	Mardi 18 février et Jeudi 27 février	Mardi 15 avril et Jeudi 24 avril