

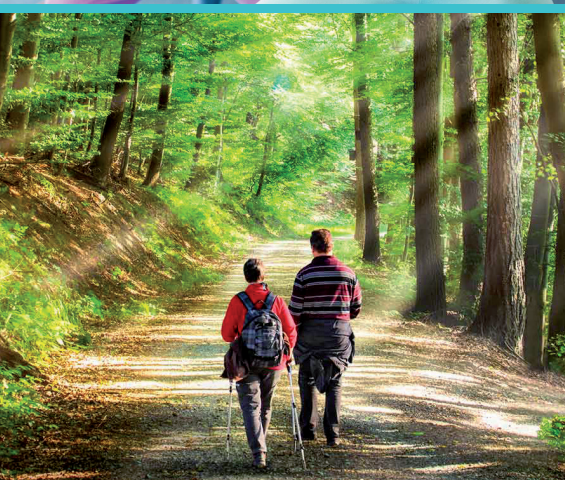


2025 | 26



Inscription en ligne

Programme adulte tout public adapté aux maladies chroniques



Séances collectives et/ou individuelles
en salle / en ligne / en plein-air

Endurance, Musculation et gainage

Étirements énergétiques et posturaux

Équilibres, mouvements et mémoires

Respirations, sophrologie et yoga

Marche active,
marche nordique et randonnées

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salles	Centre Social Pernon Parc de la Tête d'Or Parc de la Cerisaie Séance en ligne  Salle d'évolution Salle des Ovalistes	Salle Polyvalente	Salle Polyvalente Hôpital Croix-Rousse Centre Social Pernon Parc de la Cerisaie	Salle Polyvalente Parc de la Tête d'Or	Centre Social Grand Côte Parc Popy Parc de la Tête d'Or (marche Nordique)
9h00/10h00		Cardio/Mémoire Joëlle	Endurance/Musculation Joëlle		
9h00/10h30				Cardio/Danse Angélique	Marche Nordique Michaël
9h30/11h00	Relax/Sophro Sophie 				
9h30/10h45					Cycle 1-4-5 Endurance extérieure Angélique
10h00/11h00		Etirements posturaux Joëlle	Etirements dos/abdos Joëlle		
10h00/11h30	Marche Nordique Michaël				
10h30/12h00				Sophro/Exploration Pauline	
11h00/12h00		Mouvements/Respirations Joëlle	Respirations/Postures Joëlle		
13h30/14h30	Etirements/Respirations Emilie 				
14h30 / 16h00	Relax/Sophro Chloé/Pauline			Cycle 1-4-5 Sophro/Balade Sophie	Danse/Thérapie Angélique
14h00/15h00	Etirements/Energie Annie/Joëlle	Etirements/Respirations Emilie			
15h00/16h00	Gainage postural Annie/Joëlle	Mouvements/Equilibres Emilie			
15h00/16h30	Mouvements/Equilibres Lucie/Joëlle				
16h00/16h45	Marche active				
16h00/17h00	Yoga postural Nathalie	Musculation dos/abdos Joëlle			
16h00/17h30					Atelier Yoga Postural Nathalie
17h00/18h00	Yoga/Méditation Nathalie				
17h00/18h25	Yoga/Equilibre Lucie				
17h00/20h00			APA prévention Santé Joëlle		
17h15/18h15			Marche nordique Endurance Michaël		
18h35/19h50	Gainage/Musculation Lucie				
18h30/19h30			Gainage/Musculation Michaël		