

COURS DISPONIBLES OCTOBRE 2025

Jour	horaires	Lieux	Professeurs	Niveau	Description	
LUNDI	9h15	MAGUDAS	Katia	2	Gym	L9
	11h15	MAGUDAS	Katia	2	Body Zen / Yoga	L11
	11h	MAGUDAS	Frédéric	2	Pilates et Gym	LP11
	18h15	Collège d'ALZON	Ramona	3	Fitness / Renforcement musculaire	L18
	19h15	Collège d'ALZON	Ramona	4	Fitness / Danse	LZ19
	20h15	Collège d'ALZON	Charline	4	Zumba ®	LZ20
	20h	PISCINE		2	Aquagym	A1
MARDI	9h	COSEC	Ingrid	3	Cardio Fitness	M9
	12h30	COSEC	Frédéric	1	Pilates	MP12
	18h15	Collège d'ALZON	Ramona	3	Renforcement musculaire	M18
MERCREDI	9h	Louise Michel	Katia	3	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)	Me9
	18h30	Collège d'ALZON	Charline	3	Tabata/ Renforcement musculaire	Me18
	20h	PISCINE		2	Aquagym	A3
	9h	COSEC	Isabelle	2	Renforcement musculaire, assouplissement	J9
JEUDI	10h	COSEC	Isabelle	4	L.I.A	J10
	11h	COSEC	Isabelle	1	Stretching	
	17h	COSEC	Frédéric	1	Cours seniors	J17
	19h15	Collège d'ALZON	Jérôme	3	Gym, musculation, étirements	J19
	20h15	Collège d'ALZON	Jérôme	2	Pilates Niveau 2	JP20
VENDREDI	9h	COSEC	Ingrid	3	Cuisses Abdos Fessiers (C.A.F)	V9
	10h	COSEC	Ingrid	1	Bien être	V10
	11h	COSEC	Corinne	1	Gym Posturale	
	11h	COSEC	Ingrid	1	Pilates	
	12h	COSEC	Ingrid	3	Postural ball ®	VPB12

Nota : Les niveaux indiqués correspondent à la progression de l'effort cardiaque.