

PROGRAMME DES COURS

2026 / 2027



REPRISE DES COURS :
Lundi 7 septembre 2026

LUNDI

**14h30 : MARCHÉ
NORDIQUE (1h30)**

Miguel – Extérieur

19h : GYM BIEN-ETRE

Sabine - Salle polyvalente

20h : GYM PILATES

Sabine - Salle polyvalente

MARDI

**11h : SENIORS
MEMORY**

Catherine - Salle des assos

**17h : SPORTS COLLECTIFS
(enfants)**

Aurélie - Salle polyvalente

18h : GYM PILATES

Sabine - Salle des assos

18h : ZUMBA

Aurélie - Salle polyvalente

19h : YOGA

Céline - Salle des fêtes
Le Louroux

19h : ABDOS FESSIERS

Sabine - Salle des assos

19h : CROSS TRAINING

Aurélie - Salle polyvalente

20h : SPORTS COLLECTIFS

Aurélie - Salle polyvalente

MERCREDI

**9h : MODERN JAZZ (Niveau 1 –
à partir de 5 ans)**

Aurélie - Salle des assos

**10h : MODERN JAZZ (Niveau 2
– à partir de 8 ans)**

Aurélie - Salle des assos

11h15 : BABY GYM

Aurélie - Salle des assos (45min)

16h : HIP HOP (Niveau 1)

Aurélie - Salle des assos

17h : HIP HOP (Niveau 2)

Aurélie - Salle des assos

18h : HIP HOP (Niveau 3)

Aurélie - Salle des assos

18h30 : BADMINTON

Miguel - Salle Tennis

19h : MODERN JAZZ adultes

Aurélie - Salle des assos

JEUDI

10h : COURS SENIORS

Catherine - Salle des assos

11h : ABDOS FESSIERS

Catherine - Salle des assos

18h : CIRCL MOBILITY

(bras hanches amplitudes)

Sabine – Salle polyvalente

18h30 : BODYPUMP

Aurélie - Salle des fêtes
Le Louroux

19h : GYM TONIC

Sabine - Salle polyvalente

19h30 : STEP/AERODANSE

Aurélie - Salle des fêtes
Le Louroux

20h : STRONG

Sabine - Salle polyvalente

VENDREDI

**18h30 : MODERN JAZZ
(ados)**

Aurélie - Salle des assos

**19h30 : MODERN JAZZ
(ados)**

Aurélie - Salle des assos

**COURS MOINS DE 8
PERSONNES ANNULE**

► Inscriptions

A la salle des Asso :

Vendredi 4 septembre 2026

De 17h à 19h30

Samedi 5 septembre 2026

De 10h à 12h

Au Forum des Asso (salle des fêtes) :

Samedi 6 septembre 2026

15h à 18h

► Contacts

Pré inscription possible au :

Isabelle : 06 14 50 25 59

sport.attitude.manthelan@gmail.com

Inscription possible
dans la limite des places disponibles ou
capacité des salles.
Durée cours : 1h (sauf autre indication)