

Le planning de l'entretien physique adultes

Cette page présente l'offre de loisirs gymniques et sportifs proposée par les éducateurs sportifs de la Ville du Mans. Les activités sont classées par ordre chronologique, du lundi au vendredi.

Page modifiée le mardi 17 août 2021 • Données Ville du Mans

Lundi

Activité	Horaire	Lieu
Renforcement musculaire	De 9h à 9h50	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 10h à 10h50	Cité du cirque
Yoga asanas	De 11h à 12h20	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 12h30 à 13h15	Gymnase Pierre-de Coubertin
Renforcement musculaire	De 13h45 à 14h45	Gymnase Champ-long
Renforcement musculaire	De 14h30 à 15h20	Cité du cirque
Gymnastique douce seniors	De 15h30 à 16h30	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 17h30 à 18h20	Cité du cirque
Renforcement musculaire puis fitness	De 18h30 à 19h30 puis jusqu'à 20h*	Gymnase Pierre-de Coubertin
Yoga asanas	De 18h30 à 19h50	Cité du cirque
Yoga asanas	De 20h à 21h20	Cité du cirque

* La participation à la demi-heure supplémentaire est facultative

Mardi

Activité	Horaire
Renforcement musculaire	De 9h à 9h50
Renforcement musculaire	De 10h à 10h50

Prendrez-vous un cookie ?

Ce site utilise des traceurs, aussi appelés cookies. Certains sont essentiels à son fonctionnement, d'autres servent à mesurer son audience. Vous pouvez consentir au dépôt des traceurs facultatifs de votre choix sur votre équipement, refuser tous les traceurs facultatifs ou tout accepter. Votre décision sera enregistrée pour une durée d'un an mais vous pourrez changer d'avis à tout moment via le lien "Cookies" présent en bas de page. [En savoir plus](#)

Personnaliser

Refuser

Accepter

Le planning de l'entretien physique adultes - Ville du Mans

Activité	Horaire	Lieu
Gym douce	De 11h à 12h10	Cité du cirque
Marche nordique	De 14h à 16h	Arche de la nature
Renforcement musculaire	De 14h30 à 15h20	Cité du cirque
Stretching et pilates	De 15h30 à 16h30	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 17h30 à 18h20	Cité du cirque
Circuit training	De 18h30 à 19h20	Cité du cirque
Step	De 19h30 à 20h20	Cité du cirque

Mercredi

Activité	Horaire	Lieu
Renforcement musculaire puis fitness	De 18h30 à 19h30 puis jusqu'à 20h*	Gymnase Champ-long
Stretching et pilates	De 19h à 20h	Cité du cirque

* La participation à la demi-heure supplémentaire est facultative.

Jeudi

Activité	Horaire	Lieu
Renforcement musculaire	De 8h30 à 9h20	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 9h30 à 10h20	Cité du cirque
Gymnastique douce	De 10h30 à 11h30	Cité du cirque
Tennis	De 12h15 à 13h15	Gymnase Albert-Camus
Renforcement musculaire	De 14h30 à 15h20	Cité du cirque
Step	De 17h30 à 18h20	Cité du cirque
Yoga et stretching	De 18h30 à 19h30	Cité du cirque

Le planning de l'entretien physique adultes - Ville du Mans

Activité	Horaire	Lieu
Step et renforcement musculaire	De 19h45 à 20h35	Cité du cirque
Renforcement musculaire puis stretching et pilates	De 20h à 21h puis jusqu'à 21h30*	Gymnase Albert-Camus
Yoga dynamique	De 20h45 à 21h45	Cité du cirque

* La participation à la demi-heure supplémentaire est facultative.

Vendredi

Activité	Horaire	Lieu
Renforcement musculaire	De 9h à 9h50	Cité du cirque
Stretching et pilates	De 10h à 11h	Cité du cirque
Gymnastique douce seniors	De 11h10 à 12h10	Cité du cirque
Course à pied	De 12h30 à 13h20	Île aux sports
Renforcement musculaire adapté	De 14h30 à 15h20	Cité du cirque
Pilates	De 15h30 à 16h30	Cité du cirque
Pilates	De 17h à 18h	Cité du cirque
Fitness latino	De 18h10 à 19h	Cité du cirque

[Revenir à la page précédente.](#)