

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 pour la saison qui court du 2 octobre 2023 au 28 juin 2024. Les activités sont classées par ordre chronologique, du lundi au vendredi.

Page modifiée le lundi 4 septembre 2023 • 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 14h15 à 15h05	Cité du cirque
Gymnastique douce	De 15h15 à 16h15	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 17h30 à 18h20	Cité du cirque
Renforcement musculaire puis step	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	Lieu
Renforcement musculaire	De 9h à 9h50	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 10h à 10h50	Cité du cirque
Yoga et gymnastique douce	De 11h à 12h10	Cité du cirque
Marche nordique	De 14h à 16h	Arche de la nature
Renforcement musculaire	De 14h15 à 15h05	Cité du cirque

Stretching et Pilates	De 15h15 à 16h15	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 17h30 à 18h20	Cité du cirque
Cardio training	De 18h30 à 19h20	Cité du cirque
Step	De 19h30 à 20h20	Cité du cirque

Mercredi

Activité	Horaire	Lieu
Renforcement musculaire	De 18h à 18h50	Cité du cirque
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 9h à 9h50	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 10h à 10h50	Cité du cirque
Gymnastique douce	De 11h à 12h	Cité du cirque
Renforcement musculaire	De 14h15 à 15h05	Cité du cirque
Renforcement musculaire adapté*	De 15h15 à 16h15	Cité du cirque
Step et fitness	De 17h30 à 18h20	Cité du cirque
Yoga dynamique et stretching	De 18h30 à 19h25	Cité du cirque
Step et fitness	De 19h30 à 20h40	Cité du cirque
Pilates	De 20h à 21h	Gymnase Albert-Camus
Yoga dynamique et stretching	De 20h45 à 21h45	Cité du cirque

* Sport sur ordonnance.

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
Cardio training en extérieur	De 12h30 à 13h20	Île aux sports
Renforcement musculaire adapté*	De 14h15 à 15h15	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

* Sport sur ordonnance.

Le programme est réduit durant les périodes de vacances scolaires.

[Revenir à la page précédente.](#)