

AGPF Saison 2025-2026

Planning des cours

N° COURS	JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	SALLES	ANIMATEURS/TRICES	
G1	LUNDI	9h00-10h00	Gymnastique Tonique	7	Anne	COMPLET
S2	LUNDI	9h00-10h00	Pilates	4	Rafaël	COMPLET
G3	LUNDI	14h00-15h00	Gymnastique douce	7	Jeanne-Marie	
S4	LUNDI	15 h00-16h00	Stretching	2	Rébecca	
S5	LUNDI	16h00-17h00	Pilates	7	Rafaël	
G6	LUNDI	18h15-19h15	Gymnastique Tonique	4	Mathilde	COMPLET
G7	MARDI	14h00-15h00	Gymnastique douce	7	Jeanne-Marie	COMPLET
S8	MARDI	14h30-15h30	Musculation	5	Rafaël	COMPLET
S9	MARDI	15h00-16h00	Pilates niv. intermédiaire	7	Rébecca	COMPLET
S10	MARDI	16h00-17h00	Pilates niv. débutant	7	Rébecca	COMPLET
S11	MARDI	16h00-17h00	Stretching	6	Rafaël	COMPLET
G12	MARDI	18h00-19h00	Gymnastique d'entretien	8	Frédéric	COMPLET
G13	MERCREDI	9h00-10h00	Gymnastique Tonique	7	Rafaël	COMPLET
S14	MERCREDI	10h00-11h00	Pilates niv. intermédiaire	7	Rébecca	COMPLET
S15	MERCREDI	11h00-12h00	Stretching	6	Rébecca	COMPLET
G16	MERCREDI	18h15-19h15	Gymnastique Tonique	7	Frédéric	COMPLET
G17	JEUDI	9h00-10h00	Gymnastique Tonique	7	Anne	COMPLET
G18	JEUDI	14h00-15h00	Gymnastique douce	7	Rébecca	COMPLET
S19	VENDREDI	14h30-15h30	Musculation	5	Rafaël	COMPLET
S20	DIMANCHE	9h00-10h00	Musculation	5	Frédéric	
G21	DIMANCHE	10h00-11h00	Gymnastique Tonique	9	Frédéric	

Tous les cours ont lieu à la Halle des Sports de Bréhoulou à Fouesnant.

Pas de cours assurés pendant les vacances scolaires et les jours fériés à l'exception des dimanches 19/10/25, 21/12/25, 15/02/26, 12/04/26.

Début des cours : lundi 15 SEPTEMBRE 2025