

AGPF Saison 2026-2027

Planning des cours

N° COURS	JOURS	HORAIRES	ACTIVITES	SALLES	ANIMATEURS/TRICES
G1	LUNDI	9h00-10h00	Gymnastique Tonique	7	Régine
S2	LUNDI	9h00-10h00	Pilates	4	Rafaël
G3	LUNDI	14h00-15h00	Gymnastique douce*	7	Jeanne-Marie
S4	LUNDI	15h00-16h00	Stretching	2	Rébecca
S5	LUNDI	15h00-16h00	Musculation	5	Rafaël
S6	LUNDI	16h00-17h00	Pilates	7	Rafaël
G7	LUNDI	18h15-19h15	Gymnastique Tonique	4	Mathilde
G8	LUNDI	19h30-20h30	Gym Equilibre & Energie	3	Mathilde
G9	MARDI	14h00-15h00	Gymnastique douce	7	Jeanne-Marie
S10	MARDI	14h30-15h30	Musculation	5	Rafaël
S11	MARDI	15h00-16h00	Pilates niv. Intermédiaire	7	Rébecca
S12	MARDI	16h00-17h00	Pilates niv. débutant	7	Rébecca
S13	MARDI	16h00-17h00	Stretching	6	Rafaël
G14	MARDI	17h00-18h00	Gym d'entretien sur et autour de la chaise	8 et 9	Frédéric
G15	MARDI	18h00-19h00	Gymnastique d'entretien	8 et 9	Frédéric
G16	MERCREDI	9h00-10h00	Gymnastique Tonique	7	Rafaël
S17	MERCREDI	10h00-11h00	Pilates niv. intermédiaire	7	Rébecca
S18	MERCREDI	11h00-12h00	Stretching	6	Rébecca
G19	MERCREDI	18h15-19h15	Gymnastique Tonique	7	Frédéric
G20	JEUDI	9h00-10h00	Gymnastique Tonique	7	Anne
G21	JEUDI	14h00-15h00	Gymnastique douce	7	Rébecca
S22	VENDREDI	14h30-15h30	Musculation	5	Rafaël

* pratique du swisball un cours sur deux avec ballon paille

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

Début des cours : lundi 07 SEPTEMBRE 2026