

# AGPF Saison 2026-2027

## Planning des cours

Mis à jour le 19/09/2026

| N° COURS | JOURS    | HORAIRES    | ACTIVITES                                  | SALLES | ANIMATEURS/TRICES | Places disponibles* |
|----------|----------|-------------|--------------------------------------------|--------|-------------------|---------------------|
| G1       | LUNDI    | 9h00-10h00  | Gymnastique Tonique                        | 7      | Régine            | 3                   |
| S2       | LUNDI    | 9h00-10h00  | Pilates                                    | 4      | Rafaël            | 2                   |
| G3       | LUNDI    | 14h00-15h00 | Gymnastique douce**                        | 7      | Jeanne-Marie      | 14                  |
| S4       | LUNDI    | 15h00-16h00 | Stretching                                 | 2      | Rébecca           | 2                   |
| S5       | LUND     | 15h00-16h00 | Musculation                                | 5      | Rafaël            | 1                   |
| S6       | LUNDI    | 16h00-17h00 | Pilates                                    | 7      | Rafaël            | 16                  |
| G7       | LUNDI    | 18h15-19h15 | Gymnastique Tonique                        | 4      | Mathilde          | 1                   |
| G8       | LUNDI    | 19h30-20h30 | Gym Equilibre & Energie                    | 3      | Mathilde          | 23                  |
| G9       | MARDI    | 14h00-15h00 | Gymnastique douce                          | 7      | Jeanne-Marie      | 3                   |
| S10      | MARDI    | 14h30-15h30 | Musculation                                | 5      | Rafaël            | 1                   |
| S11      | MARDI    | 15h00-16h00 | Pilates niv. Intermédiaire                 | 7      | Rébecca           | 0                   |
| S12      | MARDI    | 16h00-17h00 | Pilates niv. débutant                      | 7      | Rébecca           | 14                  |
| S13      | MARDI    | 16h00-17h00 | Stretching                                 | 8 et 9 | Rafaël            | 0                   |
| G14      | MARDI    | 17h00-18h00 | Gym d'entretien sur et autour de la chaise | 8 et 9 | Frédéric          | 21                  |
| G15      | MARDI    | 18h00-19h00 | Gymnastique d'entretien                    | 8 et 9 | Frédéric          | 11                  |
| G16      | MERCREDI | 9h00-10h00  | Gymnastique Tonique                        | 7      | Rafaël            | 0                   |
| S17      | MERCREDI | 10h00-11h00 | Pilates niv. intermédiaire                 | 7      | Rébecca           | 0                   |
| S18      | MERCREDI | 11h00-12h00 | Stretching                                 | 2      | Rébecca           | 0                   |
| G19      | MERCREDI | 17h15-18h15 | Gymnastique Tonique                        | 7      | Frédéric          | 19                  |
| G 20     | MERCREDI | 18h15-19h15 | Gymnastique Tonique                        | 7      | Frédéric          | 0                   |
| G21      | JEUDI    | 9h00-10h00  | Gymnastique Tonique                        | 7      | Anne              | 0                   |
| G22      | JEUDI    | 14h00-15h00 | Gymnastique douce                          | 7      | Rébecca           | 0                   |
| S23      | VENDREDI | 14h30-15h30 | Musculation                                | 5      | Rafaël            | 0                   |

\*places disponibles à la date de mise à jour

\*\* pratique du swisball un cours sur deux avec ballon paille

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

Cours complet

Début des cours : lundi 07 SEPTEMBRE 2026

Fin des cours : vendredi 18 JUIN 2027