

PLANNING DES COURS 2026/2027

Chaque cours d'activité gymnique a un **réfèrent** secondé par un **assistant**.

Activité	Jour - Horaire	Lieu	Responsable d'activité	Réfèrent	Assistant
Gym tonique	LUNDI 9 h 30	Macabiau	AMBRE	Carole Surkus	Edith Imbert
Gym sur chaise	Lundi 9h 30	Macabiau (musique)	MÉLODY	Danielle Baron	Marie Françoise De Lima
Pilates	LUNDI 10 h30	Macabiau	AMBRE	Siret André	Maryse Taillefer
GYM sur chaise	Lundi 10h30	Macabiau (musique)	MÉLODY	Mireille Théron	Lydie Stirer
Posturale	Mardi 9 h00	MAS	MÉLODY	Maïté Monteillet	Martine Tomasi
Posturale	Mardi 10 h 00	MAS	MÉLODY	Jean Jacques Puppo	Marc Berger
Stretch	Mardi 11 h00	MAS	MÉLODY	Dominique Borsalino	Marie Josée Solles Vidou
Pilates	Mardi 9 h00	Macabiau	DELPHINE	Chantal Soulie	Louis Signorelli
Pilates	Mardi 10 h 00	Macabiau	DELPHINE	Valérie Caprin	Marie-Françoise Bessieres
Gym douce	Mardi 11 h 00	Macabiau	DELPHINE	Marie Noelle Dupin	Isabelle Delsol
Renforcement musculaire	Mercredi 9 h 30	Macabiau	GHISLAINE	Chantal Soulie	Marie Louise Oggero
Renforcement musculaire	Mercredi 10 h30	Macabiau	GHISLAINE	Valérie Caprin	Carole Lebot
Gym duo (Coordination/ Pilates)	Mercredi 11 h 30	Macabiau	GHISLAINE	Jacques Chenevas-Paule	Yolande Antolin
Gym tonique	Jeudi 9 h00	Macabiau	DELPHINE	Louis Signorelli	Carole Surkus
Pilates	Jeudi 10 h 00	Macabiau	DELPHINE	Eliane Calmel	Jean-Jacques Puppo
Stretch	Jeudi 11 h00	Macabiau	DELPHINE	Jacques Verdié	Jean Pierre Soulie
PRM (posturale renforcement musculaire)	Jeudi 9 h 00	MAS	ARTHUR	Brigitte Lamotte	Marc Bataille
Pilates	Jeudi 10 h 00	MAS	ARTHUR	Isabelle Delsol	Catherine Regimbeau
Pilates	Jeudi 11 h 00	MAS	ARTHUR	Edith Imbert	Sylvette Barrau
Qi-gong	Jeudi 14 h30 -16 h 00	Macabiau	CAROLINE	Andrée Giacomel	Tuan Nguyen
Gym douce	Vendredi 9 h 30	SATGE	DELPHINE	Chantal Boisnier	Dominique Guiraud
Stretch	Vendredi 10 h 30	SATGE	DELPHINE	Dominique Borsalino	Thierry Théron