



Le planning peut évoluer selon la disponibilité périodique de certaines salles et piscines. Consultez les actualités sur www.associationepa.fr

COMPRENDRE LE PLANNING

○ activités accessibles à tous

● activités intenses

★ Nouveautés

▼ activités santé bien être

ACTIVITÉS AQUATIQUES

▲ DÉBUTANTS

ACTIVITÉS EN SALLE

▲▲ INITIÉS

ACTIVITÉS PLEIN AIR

▲▲▲ CONFIRMÉS

LUNDI

MATIN

09:00 - 10:15	○	FOOTING ▲▲	stade R. Mikulak
09:00 - 10:00	○	GYM DOUCE	salle Fratellini
09:30 - 10:30	○	HATHA YOGA	salle Arceau
09:30 - 10:30	○	GYM DOUCE	salle G. Philippe
10:00 - 11:00	○	GYM DOUCE	salle Fratellini
10:30 - 11:30	○	GYM DOUCE	salle G. Philippe
10:30 - 11:30	○	HATHA YOGA	salle Arceau
10:30 - 11:30	▼	MARCHE NORDIQUE BIEN ÊTRE	stade R. Mikulak
11:00 - 12:00	○	GYM DOUCE	salle Fratellini
12:15 - 13:00	○	CUISSES ABDOS FESSIERS	salle Fratellini
12:15 - 13:15	○	GYM DOUCE	salle Montaigne
12:15 - 13:15	▼	MARCHE SANTÉ BIEN-ÊTRE ▲▲	stade R. Mikulak
12:15 - 13:45	○	MUSCULATION	salle Belle Beille

APRÈS-MIDI

13:00 - 13:45	○	GYM DOUCE DYNAMIQUE	salle Fratellini
14:00 - 15:00	○	GYM MUSIC	salle Monplaisir
16:00 - 17:00	○	GYM DOUCE/STRETCHING	salle Arceau
15:30 - 16:30	▼	GYM PLEIN AIR	parc Pignerolle
17:00 - 18:00	●	BODY TONIC	salle G. Philippe
17:00 - 18:00	○	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Jean Moulin
17:00 - 18:00	○	CUISSES ABDOS FESSIERS	salle Arceau
17:00 - 18:00	○	STRETCHING	salle Belle Beille
17:30 - 18:30	●★	CUISSES ABDOS FESSIERS KANGOO JUMP	salle Fratellini

SOIRÉE

18:00 - 19:00	●	BODY TONIC	salle G. Philippe
18:00 - 19:00	○	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Jean Moulin
19:00 - 20:00	○	GYM ENTRETIEN	salle Maulévries
19:15 - 20:15	●	ZUMBA	salle G. Philippe
19:30 - 21:00	○	MUSCULATION	salle muscu. OMS
20:15 - 21:15	●	CIRCUIT TRAINING/TABATA	salle G. Philippe
20:30 - 21:30	○	GYM ENTRETIEN	salle Jean Bouin

MARDI

MATIN

08:30 - 10:00	○	MARCHE NORDIQUE	stade R. Mikulak
09:00 - 10:00	○	GYM MUSIC	salle Landreau
09:00 - 10:15	○	MUSCULATION	salle Belle Beille
09:15 - 10:15	○	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Monplaisir
10:00 - 11:00	○	GYM MUSIC	salle Landreau
10:10 - 11:40	○	MARCHE NORDIQUE	stade R. Mikulak
10:15 - 11:30	○	MUSCULATION	salle Belle Beille
11:30 - 12:30	○	PILATES	salle Landreau
12:30 - 13:30	○	PILATES	salle Landreau
12:15 - 13:15	○	GYM ENTRETIEN	salle Belle Beille
12:15 - 13:15	●	ZUMBA	salle Pasquier
12:30 - 13:30	○	GYM DOUCE	Salle Roseraie
12:30 - 13:30	○	STRETCHING	salle Baumette

APRÈS-MIDI

14:00 - 15:00	○	GYM DOUCE DYNAMIQUE	salle Jean Bouin
14:30 - 15:30	●	BODY TONIC	salle Belle-Beille
15:00 - 16:00	○	GYM DOUCE DYNAMIQUE	salle Jean Bouin
16:00 - 17:00	○	★ BOUDDHA'SSTRETCH ★	salle Belle Beille
16:30 - 17:00	○	AQUAGYM	piscine Roseraie
17:00 - 18:00	○	★ BOUDDHA'SSTRETCH ★	salle Belle Beille
17:00 - 18:00	○	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Belle Beille
17:00 - 18:00	○	CUISSES ABDOS FESSIERS	salle Jean Bouin
17:30 - 18:30	●	BODY TONIC/POWER SCULPT	salle Jean Monnet
17:30 - 18:30	○	GYM DOUCE	salle Landreau

SOIRÉE

18:00 - 19:00	●	FIT BARRES	salle Belle Beille
18:30 - 19:30	●	BODY TONIC/POWER SCULPT	salle Jean Monnet
18:30 - 19:45	●	FOOTING ▲▲▲	stade R. Mikulak
18:30 - 19:30	○	GYM DOUCE	salle Landreau
18:30 - 19:45	○	MUSCULATION	salle Belle Beille
18:30 - 19:30	●	CROSS TRAINING	LP Henri Dunant
19:30 - 21:00	●	SPORTS ET JEUX COLLECTIFS	LP Henri Dunant
19:00 - 20:00	●	STEP	salle Maulévries
19:00 - 20:00	○	STRETCHING	salle Jean Bouin
19:45 - 21:00	○	MUSCULATION	salle Belle Beille
20:00 - 21:00	●	STEP	salle Maulévries
20:00 - 21:00	○	STRETCHING	salle Jean Bouin

MERCREDI

MATIN

09:00 - 10:00	●	BODY TONIC	salle Fratellini
09:15 - 10:15	○	FOOTING ▲	parc Pignerolle
09:30 - 10:30	○	PILATES	salle Capucins
10:30 - 11:30	○	PILATES	salle Capucins
10:30 - 11:30	○	GYM PLEIN AIR	parc Pignerolle
11:20 - 11:55	○	AQUAGYM	piscine Monplaisir
11:30 - 12:10	○	AQUAGYM	piscine Jean Bouin
12:10 - 13:10	○	PILATES	MQ Lac de Maine
12:15 - 13:15	○	★ BOUDDHA'SSTRETCH ★	salle Jean Bouin
12:00 - 13:00	○	GYM DOUCE	salle Landreau

APRÈS-MIDI

13:00 - 14:00	○	GYM DOUCE	salle Landreau
13:30 - 14:30	▼	MARCHE SANTÉ BIEN-ÊTRE ▲▲	parc Pignerolle
14:45 - 15:45	○	GYM PLEIN AIR	parc Pignerolle
14:00 - 15:30	○	MUSCULATION	salle Belle Beille
17:00 - 18:00	●	CROSS TRAINING	salle Fratellini

SOIRÉE

18:00 - 19:00	●	★ CUISSES ABDOS FESSIERS KANGOO JUMP ★	salle Rousseau
18:00 - 19:00	○	GYM DOUCE	salle Monplaisir
18:00 - 19:00	○	GYM MUSIC	LP Simone Veil
18:00 - 19:00	○	RELAXATION ASSOULISSEMENT	salle Landreau
18:00 - 19:00	○	GYM MUSIC/BODY SCULPT	salle Fratellini
19:00 - 20:00	○	CIRCUIT BIEN ÊTRE	salle Monplaisir
19:00 - 20:15	○	GYM ENTRETIEN	salle Jean Bouin
19:00 - 20:00	○	GYM MUSIC/BODY SCULPT	salle Fratellini
19:00 - 20:00	○	GYM MUSIC	LP Simone Veil
20:30 - 21:30	●	ZUMBA	salle Pasquier
20:40 - 21:40	●	L.I.A (Low Impact Aerobic)	salle Baumette

RANDONNÉE PÉDESTRE ○



Parcours pédestres dans l'agglomération angevine
Éducateur sportif : Aymeric GIGON

2 jeudis par mois
Rendez-vous « Les Gares »

Déplacements aller - retour bus IRIGO
(se munir d'un titre de transport)

COMPRENDRE LE PLANNING

○ activités accessibles à tous

● activités intenses

★ Nouveautés

▼ activités santé bien être

ACTIVITÉS AQUATIQUES

▲ DÉBUTANTS

ACTIVITÉS EN SALLE

▲▲ INITIÉS

ACTIVITÉS PLEIN AIR

▲▲▲ CONFIRMÉS

JEUDI

MATIN

08:30 - 09:30	○	FOOTING ▲▲▲	parc Hutreau
09:00 - 10:00	○	★ FITNESS LUDIQUE ★	salle Landreau
09:00 - 09:45	○	GYM ENTRETIEN	salle Jean Bouin
09:15 - 10:15	○	RELAXATION ASSOUPLEMENT	salle Raspail
09:00 - 10:00	○	DANSE EN LIGNE ▲▲▲	salle Capucins
09:30 - 10:30	○	FOOTING ▲ + ▲▲	parc Hutreau
10:00 - 11:00	○	DANSE EN LIGNE ▲▲	salle Capucins
10:15 - 11:00	○	GYM ENTRETIEN	salle Fratellini
10:15 - 11:15	○	RELAXATION ASSOUPLEMENT	salle Raspail
10:45 - 11:45	○	★ BOUDDHA'STRETCH ★	salle Jean Bouin
11:00 - 12:00	○	DANSE EN LIGNE ▲	salle Capucins
12:00 - 12:45	○	NATATION ▲▲	piscine Jean Bouin
12:00 - 12:45	●	BODY TONIC	salle Belle Beille
12:15 - 13:15	○	PILATES	salle Roseraie
12:15 - 13:15	○	GYM DOUCE	salle Jean Bouin
12:45 - 13:30	○	NATATION ▲▲	piscine Jean Bouin

APRÈS-MIDI

12:45 - 13:30	○	STRETCHING	salle Belle Beille
13:15 - 14:15	○	STRETCHING	salle Roseraie
14:00 - 15:00	○	GYM DOUCE	salle Jean Bouin
14:15 - 15:15	○	STRETCHING	salle Roseraie

SOIRÉE

18:00 - 19:00	●	★ MOUV'COMBAT ★	Salle du Haras
18:30 - 19:45	○	FOOTING ▲▲	stade R. Mikutak
18:30 - 19:30	○	GYM ENTRETIEN	salle Landreau
18:30 - 19:45	○	MUSCLES ET FITNESS	salle Belle Beille
18:30 - 19:30	○	CUISSES ABDOS FESSIERS	salle Maulévries
19:00 - 20:00	●	CUISSES ABDOS FESSIERS	LP Henri Dunant
19:30 - 20:30	●	STRONG NATION	salle Maulévries
19:45 - 21:00	○	MUSCLES ET FITNESS	salle Belle Beille
21:00 - 21:45	○	AQUAGYM	piscine Jean Bouin

VENDREDI

MATIN

09:00 - 10:00	○	GYM DOUCE	salle Belle Beille
09:00 - 10:00	○	PILATES	salle Montaigne
10:00 - 11:00	○	GYM MUSIC	salle Jean Bouin
10:15 - 11:45	○	MUSCULATION	salle Belle Beille
10:25 - 11:15	○	STRETCHING	salle Fratellini
11:00 - 12:00	○	GYM MUSIC	salle Jean Bouin
11:00 - 12:00	○	GYM PLEIN AIR	parc Arboretum
11:20 - 12:10	○	STRETCHING	salle Fratellini
12:15 - 13:15	○	CUISSES ABDOS FESSIERS	salle Fratellini
12:15 - 13:45	○	MUSCULATION	salle Belle Beille
12:15 - 13:15	○	GYM ENTRETIEN	salle Maulévries
12:30 - 13:30	○	PILATES	salle Montaigne
12:30 - 13:20	○	GYM PLEIN AIR	stade R. Mikutak

APRÈS-MIDI

12:45 - 13:45	○	RELAXATION ASSOUPLEMENT	MQ Lac de Maine
13:30 - 15:00	○	MARCHE NORDIQUE	stade R. Mikutak
14:00 - 15:00	○	GYM MUSIC	salle Fratellini
17:30 - 18:30	●	BODY TONIC	salle Maulévries
17:00 - 18:00	○	HATHA YOGA DYNAMIQUE	salle Jean Bouin danse
17:30 - 18:30	○	PILATES	salle Landreau
18:00 - 19:30	▼	MUSCULATION	salle Belle Beille
18:30 - 19:30	○	STRETCHING	salle Landreau
20:00 - 21:30	○	NATATION ▲▲	piscine Monplaisir
20:15 - 21:15	○	AQUAGYM (attente ouverture-travaux)	piscine Trélazé

SAMEDI

MATIN

08:00 - 08:40	○	AQUADYNAMIQUE	piscine Jean Bouin
08:40 - 09:20	○	AQUADYNAMIQUE	piscine Jean Bouin
09:20 - 10:00	○	AQUADYNAMIQUE	piscine Jean Bouin
08:00 - 09:00	●	NATATION ▲▲	piscine Jean Bouin
09:00 - 10:00	●	NATATION ▲▲	piscine Jean Bouin
09:00 - 09:45	○	NATATION ▲▲	piscine Monplaisir
09:00 - 09:45	○	NATATION	piscine Roseraie
10:00 - 11:00	○	RENFO/STRETCH	salle Landreau
11:00 - 12:00	○	★ PILATES ★	salle Landreau

EPA

SPORT LOISIR SANTÉ - ANGERS



2022-2023



Découvrez notre association sur :
www.clubepa.fr

5 rue Guérin 49100 ANGERS 02 41 43 06 63
contact@clubepa.fr



*Cours du 5 septembre 2022 au 8 juillet 2023
*Hors périodes scolaires

E.Leclerc
Angers

DECATHLON

