



Le planning peut évoluer selon la disponibilité périodique de certaines salles et piscines.  
Consultez les actualités sur [www.associationepa.fr](http://www.associationepa.fr)

## COMPRENDRE LE PLANNING

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

▲ DEBUTANT

### ACTIVITÉS EN SALLE

▲▲ INTERMÉDIAIRE

### ACTIVITÉS PLEIN AIR

▲▲▲ CONFIRMÉS

★ NOUVEAUTÉS

## LUNDI

### MATIN

09:00 - 10:15	▲▲	FOOTING	stade R. Mikulak
09:00 - 10:00	▲▲	★ GYM DOUCE ET POSTURALE	salle Fratellini
09:15 - 10:15	▲	HATHA YOGA	salle Arceau
09:30 - 10:30	▲	GYM DOUCE	salle G. Philippe
10:00 - 11:00	▲▲	★ GYM DOUCE ET POSTURALE	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 ET POSTURALE	salle Fratellini
12:15 - 13:00	▲	CUISSES ABDOS FESSIERS	salle Fratellini
12:15 - 13:15	▲▲	★ GYM DOUCE ET POSTURALE	salle Montaigne dojo
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 Arts M
16:00 - 17:00	▲	GYM DOUCE/STRETCHING	salle Arceau
15:30 - 16:30	▲	★ STRETCHING	salle Jean Bouin Danse
15:30 - 16:30	▲	GYM PLEIN AIR	parc Pignerolle
16:45 - 17:45	▲	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	▲	GYM ENTRETIEN	salle Belle Beille Gym
17:30 - 18:30	▲▲	KANGOO JUMPS	salle Fratellini

### SOIRÉE

17:45 - 18:45	▲	★ BODY TONIC	salle G. Philippe
18:00 - 19:00	▲	DANSE EN LIGNE	salle Monplaisir D2
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 Danse

## MARDI

### MATIN

08:30 - 10:00	▲	MARCHE NORDIQUE X2	stade R. Mikulak
09:00 - 10:00	▲	GYM MUSIC	salle Landreau Arts M
09:00 - 10:15	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
09:30 - 10:30	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Monplaisir-D2
09:30 - 10:30	▲	GYM MUSIC	Salle Jean Bouin danse
10:00 - 11:00	▲	GYM MUSIC	salle Landreau Arts M
10:10 - 11:40	▲	MARCHE NORDIQUE X 2	stade R. Mikulak
10:15 - 11:30	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
11:30 - 12:30	▲▲	PILATES	salle Landreau Arts M
12:30 - 13:30	▲▲	PILATES	salle Landreau Arts M
12:30 - 13:30	▲	★ CARDIO WORK	salle Baumette Tennis
12:15 - 13:15	▲	GYM ENTRETIEN	salle Belle Beille Arts M
12:15 - 13:15	▲	ZUMBA	salle Pasquier
12:30 - 13:30	▲	GYM DOUCE	Salle Poly. Roseraie

### APRÈS-MIDI

13:45 - 14:45	▲▲	GYM DOUCE - STRETCHING	salle Landreau Arts M
14:00 - 15:00	▲	GYM DOUCE DYNAMIQUE	salle Jean Bouin Danse
14:30 - 15:30	▲	BODY TONIC	salle Belle-Beille Arts M
15:00 - 16:00	▲	GYM DOUCE DYNAMIQUE	salle Jean Bouin Danse
16:00 - 17:00	▲	BOUDDHA'SSTRETCH	salle Belle Beille Arts M
16:30 - 17:00	▲	AQUAGYM	piscine Roseraie
17:00 - 18:00	▲	BOUDDHA'SSTRETCH	salle Belle Beille Gym
17:00 - 18:00	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Belle Beille Arts M
17:00 - 18:00	▲	CUISSES ABDOS FESSIERS	salle Jean Bouin Danse
17:30 - 18:30	▲▲	BODY TONIC	salle Jean Monnet
17:30 - 18:30	▲	GYM DOUCE	salle Landreau Arts M

### SOIRÉE

18:30 - 19:30	▲▲	BODY TONIC	salle Jean Monnet
18:30 - 19:45	▲▲▲	FOOTING	stade R. Mikulak
18:30 - 19:30	▲	GYM DOUCE	salle Landreau Arts M
18:30 - 20:15	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
18:30 - 19:30	▲	CROSS TRAINING	LP Henri Dunant
18:45 - 19:45	▲	★ YOGA	Salle Arceau
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 Danse
20:00 - 21:00	▲▲	STEP	salle Maulévries
20:00 - 21:00	▲▲	STRETCHING	salle Jean Bouin Danse



## 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
11:30 - 12:10	▲	AQUAGYM	piscine Jean Bouin
11:30 - 12:30	▲	★ DANSE DE SALON	Salle poly de l'Arceau
11:20 - 11:55	▲	★ AQUAFITNESS à/c 8/11/23	Piscine Monplaisir
12:10 - 13:10	▲	★ PILATES	MQ Lac de Maine
12:30 - 13:30	▲	BOUDDHA'SSTRETCH	salle Jean Bouin Danse

### APRÈS-MIDI

13:00 - 14:00	▲	★ PILATES	salle Landreau Arts M
13:30 - 14:30	▲	MARCHE SANTÉ BIEN-ÊTRE	parc Pignerolle
14:45 - 15:45	▲	GYM PLEIN AIR	parc Pignerolle
14:00 - 15:30	▲	MUSCLES ET FITNESS	salle Belle Beille
17:00 - 18:00	▲▲	CROSS TRAINING	salle Fratellini

### SOIRÉE

18:00 - 19:15	▲	★ INITIATION SELF DÉFENSE	salle Landreau Arts M
18:00 - 19:00	▲	GYM DOUCE	salle Monplaisir Arts M
18:00 - 19:00	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	LP Simone Veil
18:00 - 19:00	▲▲	GYM MUSIC	salle Fratellini
18:00 - 19:00	▲	★ PILATES	salle Rousseau
18:00 - 19:00	▲	★ FIT VITALITÉ	salle Monplaisir Arts M
19:00 - 20:00	▲▲	GYM ENTRETIEN	salle Jean Bouin Danse
19:00 - 20:15	▲▲	GYM MUSIC	salle Fratellini
19:00 - 20:00	▲▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	LP Simone Veil
20:30 - 21:30	▲	ZUMBA	salle Pasquier
20:45 - 21:45	▲	L.I.A (Low Impact Aerobic)	salle Baumette Tennis



## JEUDI

### MATIN

2 jeudis par mois	▲▲	<b>RANDONNÉE PEDESTRE</b>	Les Gares
Informations sur le site <a href="http://www.association.fr">www.association.fr</a> —activités—Randonnée pédestre Parcours > <a href="https://www.openrunner.com/route-details/15642194">https://www.openrunner.com/route-details/15642194</a>			
08:30 - 09:30	▲	<b>FOOTING</b>	parc Hutreau
09:00 - 09:45	▲	<b>GYM ENTRETIEN</b>	salle Jean Bouin Danse
09:15 - 10:15	▲	★ <b>STRETCHING</b>	salle Raspail
09:00 - 10:00	▲▲▲	<b>DANSE EN LIGNE CONFIRMÉ</b>	salle Capucins
09:30 - 10:30	▲	<b>FOOTING</b>	parc Hutreau
10:00 - 11:00	▲▲	<b>DANSE EN LIGNE INITIÉ</b>	salle Capucins
10:15 - 11:00	▲	<b>GYM ENTRETIEN</b>	salle Fratellini
10:15 - 11:15	▲	★ <b>POP FIT</b>	salle Raspail
10:30 - 11:30	▲	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	salle Jean Bouin Danse
11:00 - 12:00	▲	<b>DANSE EN LIGNE DÉBUTANT</b>	salle Capucins
12:00 - 12:45	▲	<b>NATATION</b>	piscine Jean Bouin
12:00 - 12:45	▲	<b>BODY TONIC</b>	salle Belle Beille Arts M
12:15 - 13:15	▲▲	<b>PILATES</b>	salle Roseraie Arts M
12:15 - 13:15	▲	<b>GYM DOUCE</b>	salle Jean Bouin Danse
12:45 - 13:30	▲	<b>NATATION</b>	piscine Jean Bouin

### APRÈS-MIDI

12:45 - 13:30	▲	<b>STRETCHING</b>	salle Belle Beille Arts M
13:15 - 14:15	▲▲	<b>STRETCHING</b>	salle Roseraie Arts M
14:00 - 15:00	▲	<b>GYM TONIC</b>	salle Jean Bouin Danse
15:00 - 16:00	▲	★ <b>BOUDDHA'STRETCH</b>	salle Jean Bouin Danse
14:15 - 15:15	▲▲	<b>STRETCHING</b>	salle Roseraie Arts M
16:00 - 17:00	▲	★ <b>PILATES</b>	salle Jean Bouin Danse

### SOIRÉE

18:00 - 19:00	▲	★ <b>POP FIT</b>	Salle du Haras
18:30 - 19:45	▲	<b>FOOTING</b>	stade R. Mikulak
18:30 - 19:30	▲	<b>GYM ENTRETIEN</b>	salle Landreau Arts M
18:30 - 19:45	▲	<b>MUSCLES ET FITNESS</b>	salle Belle Beille
19:00 - 20:00	▲	★ <b>CARDIO BOXING</b>	Salle du Haras
19:00 - 20:00	▲	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	LP Henri Dunant
19:30 - 20:30	▲▲	<b>STRONG NATION</b>	salle Maulévries
19:45 - 21:00	▲	<b>MUSCLES ET FITNESS</b>	salle Belle Beille
21:00 - 21:45	▲	<b>AQUAGYM</b>	piscine Jean Bouin



## VENDREDI

### MATIN

09:00 - 10:00	▲	<b>GYM DOUCE</b>	salle Belle Beille Arts M
09:00 - 10:00	▲▲	<b>PILATES</b>	salle Montaigne Dojo
10:00 - 11:00	▲	<b>GYM MUSIC</b>	salle Jean Bouin Danse
10:15 - 11:45	▲	<b>MUSCULATION</b>	salle Belle Beille
10:25 - 11:15	▲▲	<b>STRETCHING</b>	salle Fratellini
11:00 - 12:00	▲	<b>GYM MUSIC</b>	salle Jean Bouin Danse
11:00 - 12:00	▲	<b>GYM PLEIN AIR</b>	parc Arboretum
11:20 - 12:10	▲▲	<b>STRETCHING</b>	salle Fratellini
12:15 - 13:15	▲	<b>CUISSES ABDOS FESSIERS</b>	salle Fratellini
12:15 - 13:45	▲	<b>MUSCULATION</b>	salle Belle Beille
12:15 - 13:15	▲	★ <b>ZUMBA</b>	salle Maulévries
12:30 - 13:30	▲▲	<b>PILATES</b>	salle Montaigne Dojo
12:30 - 13:20	▲	<b>GYM PLEIN AIR</b>	stade R. Mikulak

### APRÈS-MIDI

12:45 - 13:45	▲	<b>RELAX. ASSOULISSEMENT</b>	MQ Lac de Maine
13:30 - 15:00	▲	<b>MARCHE NORDIQUE x2</b>	stade R. Mikulak
14:00 - 15:00	▲	<b>GYM MUSIC</b>	salle Fratellini
16:30 - 17:30	▲▲	<b>STRETCHING</b>	salle Montaigne Dojo
17:30 - 18:30	▲	<b>BODY TONIC</b>	salle Maulévries
17:00 - 18:00	▲▲▲	<b>HATHA YOGA DYNAMIQUE</b>	salle Jean Bouin danse
17:30 - 18:30	▲▲	<b>PILATES</b>	salle Montaigne Dojo
17:45 - 19:00	▲	★ <b>INITIATION BOXE</b>	salle Saint Vincent
18:00 - 19:00	▲	★ <b>YOGA</b>	salle Félix Landreau Arts M
20:00 - 21:30	▲	<b>NATATION</b>	piscine Monplaisir

## SAMEDI

### MATIN

08:00 - 08:40	▲	<b>AQUADYNAMIQUE</b>	piscine Jean Bouin
08:40 - 09:20	▲	<b>AQUADYNAMIQUE</b>	piscine Jean Bouin
09:20 - 10:00	▲	<b>AQUADYNAMIQUE</b>	piscine Jean Bouin
08:00 - 09:00	▲	<b>NATATION</b>	piscine Jean Bouin
09:00 - 10:00	▲	<b>NATATION</b>	piscine Jean Bouin
09:00 - 09:45	▲	<b>NATATION</b>	piscine Roseraie
09:00 - 10:00	▲	★ <b>RENFO FULL BODY</b>	salle Landreau Arts M
10:00 - 11:00	▲	★ <b>RENFO FULL BODY</b>	salle Landreau Arts M
10:30 - 12:00	▲	★ <b>SPORTS ET JEUX COLLECTIFS</b>	LP Henri Dunant
11:00 - 12:00	▲	★ <b>PILATES</b>	salle Landreau arts M

**EPA**  
SPORT LOISIR SANTÉ - ANGERS

ANGERS  
**SPORT  
LOISIR  
SANTÉ**

**PLANNING SAISON  
2023-2024**



INFORMATIONS  
5 RUE GUÉRIN, 49100 ANGERS  
02 41 43 06 63

[www.associationepa.fr](http://www.associationepa.fr)

\*Sauf pour les piscines : Ouverture du mardi 12 septembre au samedi 22 juin 2024 inclus  
=> => Pas de cours pendant les vacances scolaires

### Le saviez-vous ?

**Depuis votre espace privé, gérez vos séances de sport :**

**Fixe :** optez pour 1, 2 ou 3 créneaux fixes à l'année

**Flexibles :** réservez vos séances quelques jours à l'avance et profitez du sport à volonté

**Flexi+ :** réservez vos séances quelques heures avant le début du cours et profitez du sport à volonté



Vous ne pouvez pas vous rendre à un cours, n'oubliez pas de déclarer votre absence, cela permet à un adhérent de prendre votre place pendant votre absence.