

# 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	Grde salle danse Arceau
09:30 - 10:30	▲	GYM DOUCE	salle G. Philippe
10:00 - 11:00	▲▲	GYM DOUCE ET POSTURALE	salle Fratellini
10:30 - 11:30	▲	★ SOFT TRAINING	salle G. Philippe
10:30 - 11:30	▲	HATHA YOGA	Grde salle danse Arceau
10:30 - 11:30	▲	MARCHE NORDIQUE BIEN ÊTRE	stade R. Mikulak
11:00 - 12:00	▲▲	GYM DOUCE ET POSTURALE	salle Fratellini
12:00 - 13:00	▲	★ CUISSSES ABDOS FESSIERS	Salle Saint-Vincent
12:15 - 13:15	▲	GYM MUSIC/BODY SCULTE	salle Fratellini
12:15 - 13:15	▲▲	GYM DOUCE ET POSTURALE	salle Montaigne dojo
12:15 - 13:10	▲	MARCHE SANTÉ BIEN-ÊTRE	stade R. Mikulak
12:00 - 13:30	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
13:00 - 14:00	▲	★ STRETCHING	Salle Saint-Vincent

## APRÈS-MIDI

13:50 - 14:45	▲	GYM MUSIC	salle Monplaisir Arts M
14:00 - 15:00	▲	★ BOUDDHA'STRETCH	salle Saint Aubin
15:15 - 16:15	▲	STRETCHING	Décathlon Pont de Cé
15:15 - 16:15	▲	GYM PLEIN AIR	parc Pignerolle
16:00 - 17:00	▲	GYM DOUCE/STRETCHING	Grde salle danse Arceau
17:00 - 18:00	▲▲▲	★ FIT TRAINING	salle G. Philippe
17:00 - 18:00	▲	STRETCHING	salle Monplaisir D2
17:00 - 18:00	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Jean Moulin
17:00 - 18:00	▲	CUISSSES ABDOS FESSIERS	Grde salle danse Arceau
17:00 - 18:00	▲	★ DANSE DE SALON DÉBUTANT	salle Belle Beille Gym
17:30 - 18:30	▲▲	KANGOO JUMPS ®	salle Fratellini

## SOIRÉE

18:00 - 19:00	▲▲▲	★ FIT TRAINING	salle G. Philippe
18:00 - 19:00	▲	★ MOUV'COMBAT	salle Monplaisir D2
18:00 - 19:00	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Jean Moulin
19:00 - 20:00	▲	DANSE EN LIGNE DÉBUTANT	salle Maulévries
19:00 - 20:00	▲	GYM ENTRETIEN	LP Henri Dunant
20:00 - 21:00	▲	GYM ENTRETIEN	LP Henri Dunant
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

Nos partenaires :



# MARDI

## MATIN

08:30 - 10:00	▲	MARCHE NORDIQUE X2	stade R. Mikulak
09:00 - 10:00	▲	GYM MUSIC	salle Landreau Arts M
09:00 - 10:30	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
09:30 - 10:30	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Monplaisir-D2
09:30 - 10:30	▲	★ RELAX. ASSOULPISSEMENT	Salle Jean Bouin danse
10:00 - 11:00	▲	GYM MUSIC	salle Landreau Arts M
10:15 - 11:45	▲	MARCHE NORDIQUE X 2	stade R. Mikulak
10:30 - 12:00	▲	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	▲	STRETCHING	salle Baumette Tennis
12:15 - 13:15	▲	GYM ENTRETIEN	salle Belle Beille Arts M
12:15 - 13:15	▲	ZUMBA	salle Charles 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	▲	★ SOFT TRAINING	salle Belle-Beille Arts M
14:30 - 15:30	▲	★ STRETCHING	salle Saint-Vincent
15:00 - 16:00	▲	GYM DOUCE DYNAMIQUE	salle Jean Bouin Danse
16:00 - 17:00	▲	EQUIFIT	salle Belle Beille Arts M
17:00 - 18:00	▲	★ FIT BARRES	salle Belle Beille Gym
17:00 - 18:00	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	salle Belle Beille Arts M
17:00 - 18:00	▲	CUISSSES ABDOS FESSIERS	salle Jean Bouin Danse
17:30 - 18:30	▲▲	BODY TONIC/POWER SCULTE	salle Jean Monnet
17:30 - 18:30	▲	GYM DOUCE	salle Landreau Arts M

## SOIRÉE

18:30 - 19:30	▲▲	BODY TONIC/POWER SCULTE	salle Jean Monnet
18:30 - 19:45	▲▲▲	FOOTING	stade R. Mikulak
18:30 - 19:30	▲	GYM DOUCE	salle Landreau Arts M
18:30 - 19:45	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
19:45 - 21:00	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
18:30 - 19:30	▲	CROSS TRAINING	LP Henri Dunant
19:30 - 21:30	▲	SPORTS ET JEUX COLLECTIFS	LP Henri Dunant
19:00 - 20:00	▲	STEP	salle Maulévries
19:00 - 20:00	▲▲	★ CAF-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 - 11:45	▲	GYM PLEIN AIR	parc Pignerolle
11:30 - 12:30	▲	DANSE DE SALON INTER	salle polyvalente Arceau
11:20 - 11:55	▲	€ AQUAFITNESS	Piscine Monplaisir ★
12:10 - 13:10	▲	€ PILATES	MQ Lac de Maine
12:30 - 13:30	▲	BOUDDHA'STRETCH	salle Jean Bouin Danse

## APRÈS-MIDI

13:00 - 14:00	▲	★ YOGA	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 - 15:15	▲	MUSCLES ET FITNESS	salle Belle Beille
17:00 - 18:00	▲▲	CIRCUIT TRAINING/CROSS TRAINING	salle Fratellini

## SOIRÉE

18:00 - 19:00	▲	SELF DÉFENSE	salle Saint-Vincent
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/BODY SCULTE	salle Fratellini
18:00 - 19:00	▲	★ CAF-STRETCHING	salle Félix Landreau
19:00 - 20:00	▲▲	FIT VITALITÉ	salle Monplaisir Arts M
19:00 - 20:15	▲▲	GYM ENTRETIEN	salle Jean Bouin Danse
19:00 - 20:00	▲▲	GYM MUSIC/BODY SCULTE	salle Fratellini
19:00 - 20:00	▲	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	LP Simone Veil
20:30 - 21:30	▲	ZUMBA	salle Pasquier
20:30 - 21:30	▲	L.I.A (Low Impact Aerobic)	salle Baumette Tennis

### COMPRENDRE LE PLANNING

#### ACTIVITÉS AQUATIQUES

#### ACTIVITÉS EN SALLE

#### ACTIVITÉS PLEIN AIR

▲ DÉBUTANT

▲▲ INTERMÉDIAIRE

▲▲▲ CONFIRMÉS

€ COURS A SURCÔÛT

★ NOUVEAUTÉS DE LA SAISON



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

# JEUDI

## MATIN

2 jeudis par mois ▲▲

**RANDONNÉE PEDESTRE** Les Gares

Informations sur le site [www.associationepa.fr](http://www.associationepa.fr)—activités—Randonnée pédestre  
Parcours > <https://www.openrunner.com/route-details/15642194>

08:30 - 09:30	▲	FOOTING	parc Hutreau
09:00 - 09:45	▲	GYM ENTRETIEN	salle Rousseau
09:15 - 10:15	▲	RELAX. ASSOUPPLISSEMENT	salle Raspail
09:00 - 10:00	▲▲▲	★ RENFO. MUSCULAIRE	salle Capucins
09:30 - 10:30	▲	GYM DOUCE	salle Jean Bouin Danse
09:30 - 10:30	▲	FOOTING	parc Hutreau
10:00 - 11:15	▲▲	DANSE EN LIGNE AVANCÉ	salle Capucins
10:00 - 10:45	▲	GYM ENTRETIEN	salle Rousseau
10:15 - 11:15	▲	RELAX. ASSOUPPLISSEMENT	salle Raspail
10:30 - 11:30	▲	★ EQUIFIT	salle Jean Bouin Danse
11:30 - 12:30	▲	DANSE EN LIGNE INTER	salle Capucins
11:30 - 12:30	▲	STRETCHING	salle Jean Bouin Danse
12:00 - 12:45	▲	NATATION	piscine Jean Bouin B25
12:00 - 12:45	▲★	€ AQUAGYM	piscine Jean Bouin BE
12:45 - 13:45	▲▲	€ PILATES	Grde salle danse Arceau
12:15 - 13:15	▲	GYM DOUCE	salle Belle Beille Arts M
12:30 - 13:15	▲★	NATATION	piscine Jean Bouin B50
12:45 - 13:30	▲★	NATATION	piscine Jean Bouin B25
12:45 - 13:30	▲★	AQUAGYM	piscine Jean Bouin BE

## APRÈS-MIDI

12:30 - 13:30	▲	BODY TONIC	salle Jean Bouin Danse
13:45 - 14:45	▲▲	STRETCHING	Grde salle danse Arceau
14:00 - 15:00	▲	★ SOFT TRAINING	salle Jean Bouin Danse
14:45 - 15:45	▲▲	STRETCHING	Grde salle danse Arceau
15:00 - 16:00	▲	BOUDDHA'SSTRETCH	salle Jean Bouin Danse
16:00 - 17:00	▲	★ STRETCHING AUTO MASSAGE	salle Jean Bouin Danse

## SOIRÉE

18:00 - 19:15	▲	POP FIT	Salle du Haras
19:15 - 20:15	▲	KANGOO JUMPS @	Salle du Haras
18:30 - 19:45	▲	FOOTING	stade R. Mikulak
18:30 - 19:30	▲	GYM ENTRETIEN	salle Landreau Arts M
18:30 - 19:45	▲	MUSCLES ET FITNESS	salle Belle Beille
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
19:30 - 20:30	▲	€ AQUAFITNESS	piscine Jean Bouin BE

# VENDREDI

## MATIN

09:00 - 10:00	▲	★ SOFT TRAINING	salle Belle Beille Arts M
09:00 - 10:00	▲▲	€ PILATES	salle Montaigne Dojo
10:00 - 11:00	▲	GYM MUSIC	salle Jean Bouin Danse
10:15 - 11:45	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
10:30 - 11:20	▲▲	STRETCHING	salle Fratellini
11:00 - 12:00	▲	GYM MUSIC	salle Jean Bouin Danse
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 - 13:15	▲	★ HATHA YOGA DYNAMIQUE	Grde salle danse Arceau
12:00 - 13:30	▲	MUSCULATION	salle Belle Beille
12:15 - 13:15	▲	ZUMBA	salle Maulévries
12:30 - 13:30	▲▲	€ PILATES	salle Montaigne Dojo
12:30 - 13:30	▲	GYM PLEIN AIR	stade R. Mikulak

## APRÈS-MIDI

12:45 - 13:45	▲	RELAX. ASSOUPPLISSEMENT	MQ Lac de Maine
13:30 - 15:00	▲	MARCHE NORDIQUE x2	stade R. Mikulak
14:00 - 15:00	▲	GYM MUSIC	salle Belle Beille Arts M
14:00 - 15:00	▲	★ RENFO. MUSCULAIRE	Décathlon Pont de Cé
15:00 - 16:00	▲★	★ STRETCHING AUTO MASSAGE	Décathlon Pont de Cé
16:30 - 17:30	▲▲	STRETCHING	salle Montaigne Dojo
17:30 - 18:30	▲	BODY TONIC	salle Maulévries
17:00 - 18:00	▲▲▲	HATHA YOGA DYNAMIQUE	salle Jean Bouin danse
17:30 - 18:30	▲▲	★ STRETCHING	salle Montaigne Dojo
17:30 - 18:45	▲	★ SELF DEFENSE	salle Saint Vincent

## SOIRÉE

20:00 - 21:30	▲	NATATION	piscine Monplaisir
---------------	---	----------	--------------------

# 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 B25
09:00 - 10:00	▲	NATATION	piscine Jean Bouin B25
09:00 - 09:45	▲	NATATION	piscine Roseraie

PLANNING

**EPA**  
SPORT LOISIR SANTÉ - ANGERS



**SAISON  
2024-2025**

## INFORMATIONS

➔ 5 RUE GUÉRIN, 49100 ANGERS ◀  
02 41 43 06 63

