

## CLUB CŒUR ET SANTÉ MONTPELLIER PLANNING SAISON 2024 - 2025

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ACTIVITES ADAPTEES	CHU Arnaud de Villeneuve (Salle réadaptation cardiaque)	EQUILIBRE TONIFICATION 17 H 15 - 18 H 15	CARDIO - GYMNASTIQUE 17 h 15 -18 h 15 17 h 45 - 18 h 45		CARDIO - GYMNASTIQUE 17 h 15 -18 h 15 17 h 45 - 18 h 45		
	Clinique Fontfroide (1er étage, réadaptation cardiaque)	CARDIO - TONIFICATION DOUCE STRECHING 17 h 00 -18 h 00 17 h 30 -18 h 30 18 h 30 -19 h	GYM DOUCE 11 h 45 -12 h 30 GYM TONIC 12 h 30 -13 h 15 + CARDIO	CARDIO - TONIFICATION DOUCE STRECHING 17 h 00 -18 h 17 h 30 -18 h 30 18 h 30-19 h	PILATES 12 h 00 -13 h 00 + CARDIO		
	CHU Lapeyronie (Rééducation Fonctionnelle-Consultation - Salle de Gym Niv. -2)		EQUILIBRE-TONIFICATION 17 h 00 -18 h 00				
	Salle Clinique Pic St Loup	PILATES (Salle Multi Activités) 12 h 00-13 h 00	EQUILIBRE-TONIFICATION (Salle Multi Activités) 18 h 30 -19 h 30	CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Bât. Hospitalisation de Jour) 17 h 15 -18 h 15 17 h 45 - 18 h 45		CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Bât. Hospitalisation de Jour) 17 h 15 -18 h 15 17 h 45 - 18 h 45	
	PEROLS -Salle de Danse (1)		CARDIO -RENFORCEMENT MUSCULAIRE 14 h à 15 h		PILATES 12 h 30 -13 h 30		
PISCINE	Piscine Pic St Loup				* AQUABIKE - AQUAGYM 16 h 30 - 17 h 30 17 h 30 - 18 h 30		* AQUABIKE - AQUAGYM 9 h 30 -10 h 30 10 h 30 - 11 h 30 11 h 30 - 12 h 30
	Piscine Jean Vives		* AQUAGYM 17 h -18 h				
MARCHE	Marche				MARCHE 9 h 30 -11 h 30		

\* Cours se terminant fin juin 2025 et fermés pendant les vacances scolaires  
(1) Pendant les vacances scolaires les cours se feront à l'extérieur