



# PLANNING 2026-2027



## St Gilles Croix de Vie : Rue de la Rabalette

| Pôle Sports d'opposition                                          | LUNDI       | MARDI       | MERCREDI    | JEUDI                         | VENDREDI    | SAMEDI |
|-------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------|
| ECOLE DE JUDO<br>Pré-poussins 2020 / 2021                         |             |             | 9h30-10h30  |                               | 17h30-18h30 |        |
| ECOLE DE JUDO<br>Pré-poussins 2022                                |             |             | 10h30-11h15 |                               |             |        |
| ECOLE DE JUDO <i>St Hilaire (La Faye)</i><br>Pré-poussins 2020/21 |             | 18h-19h     |             |                               |             |        |
| ECOLE DE JUDO<br>Pré-poussins 2019 - Poussins 2018/17             |             |             | 14h-15h15   |                               | 18h30-19h30 |        |
| JUDO<br>Benjamins 2016/15 - Minimes 2014/13                       |             |             | 15h15-16h30 |                               | 19h30-20h30 |        |
| JUDO Perfectionnement<br>Poussins - Benjamins - Minimes           | 18h-19h     |             |             |                               |             |        |
| JUDO<br>Cadets - Juniors - Adultes                                |             | 20h-21h30   |             |                               | 20h30-22h   |        |
| JUJITSU Ado / Adultes (Self Défense)                              | 20h15-21h45 |             |             | 20h15-21h45<br>jeunes → 21h30 |             |        |
| Chanbara enfants-jeunes                                           |             |             | 17h30-18h30 |                               |             |        |
| Combiné d'Arts Martiaux                                           |             |             | 18h30-19h45 |                               |             |        |
| Sport Chanbara et Chanbara jeunes                                 |             |             | 19h45-21h15 |                               |             |        |
| JUDO JUJITSU SANTE<br>( <i>St Hilaire-Rue Atlantique</i> )        |             | 10h30-11h30 |             |                               |             |        |

| Pôle Forme            | LUNDI       | MARDI       | MERCREDI | JEUDI       | VENDREDI                  | SAMEDI      |
|-----------------------|-------------|-------------|----------|-------------|---------------------------|-------------|
| Fit' Gym              |             | 9h30-10h30  |          | 9h30-10h30  |                           |             |
| Fit' Gym +            | 19h15-20h15 |             |          | 19h15-20h15 |                           |             |
| Stretching            | 11h30-12h15 | 15h-15h45   |          |             |                           |             |
| Renfo / Stretching    |             |             |          | 18h-19h15   | 10h30-11h30               |             |
| Circuit Training      |             |             |          |             |                           | 10h30-11h30 |
| Fit Dance             |             |             |          |             |                           | 11h30-12h30 |
| Pilates               | 10h30-11h30 | 14h-15h     |          |             |                           | 9h30-10h30  |
| Réveil Musculaire     | 9h30-10h30  |             |          |             |                           |             |
| Gym Douce - Gym Santé |             | 10h30-11h30 |          | 10h30-11h30 | 9h30-10h30<br>(équilibre) |             |
| APA – Gym adaptée     | 15h15-16h15 |             |          | 16h30-17h30 |                           |             |
| APA – Pilates adapté  |             |             |          |             | 15h-16h                   |             |

|          |          |      |          |          |        |        |
|----------|----------|------|----------|----------|--------|--------|
| VALENTIN | CAROLINE | ENZO | JEAN-LUC | JONATHAN | THOMAS | INGRID |
|----------|----------|------|----------|----------|--------|--------|



## PLANNING 2026-2027



| Pôle Marche Nordique                                  | LUNDI | MARDI       | MERCREDI    | JEUDI | VENDREDI   | SAMEDI |
|-------------------------------------------------------|-------|-------------|-------------|-------|------------|--------|
| Marche Nordique                                       |       | 13h45-15h45 |             |       | 9h30-11h30 |        |
| Marche Nordique Douce                                 |       |             | 10h15-11h45 |       | 9h30-11h   |        |
| Marche Nordique adaptée<br>St Hilaire (Plage de SION) |       |             | 14h30-16h   |       |            |        |

### ***Brétignolles Sur Mer (Rue du stade)***

| Pôle Sports d'opposition                              | LUNDI   | MARDI       | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------------------------------------------------------|---------|-------------|-----------|-------|----------|--------|
| ECOLE DE JUDO<br>Pré-poussins 2022                    |         |             | 9h15-10h  |       |          |        |
| ECOLE DE JUDO<br>Pré-poussins 2021 / 2020             | 17h-18h |             | 10h-11h   |       |          |        |
| ECOLE DE JUDO<br>Pré poussins 2019 - Poussins 2018/17 | 18h-19h |             | 11h-12h15 |       |          |        |
| JUDO<br>Benjamins 2016/15 - Minimes 2014/13           |         | 18h30-19h30 |           |       |          |        |

| Pôle Forme                 | LUNDI | MARDI       | MERCREDI | JEUDI       | VENDREDI | SAMEDI |
|----------------------------|-------|-------------|----------|-------------|----------|--------|
| Fit'Gym                    |       | 19h30-20h30 |          |             |          |        |
| APA – Gym adaptée          |       |             |          | 15h30-16h30 |          |        |
| Fit Gym / Circuit training |       |             |          | 18h30-19h30 |          |        |
| Streching / Pilates        |       |             |          | 19h30-20h30 |          |        |

### ***St Jean de Monts (Complexe sportif rue des Artisans)***

|                                                      | LUNDI | MARDI     | MERCREDI    | JEUDI | VENDREDI    | SAMEDI   |
|------------------------------------------------------|-------|-----------|-------------|-------|-------------|----------|
| ECOLE DE JUDO<br>Pré-poussins 2021                   |       |           | 16h30-17h15 |       |             |          |
| ECOLE DE JUDO<br>Pré-Poussins 2018 / 2019 / 2020     |       |           | 17h15-18h15 |       | 17h30-18h30 |          |
| JUDO<br>Poussins 2016 / 2017 - Benjamins 2014 / 2015 |       |           | 18h15-19h30 |       | 18h30-19h45 |          |
| JUDO Minimes – Cadets - Juniors - Seniors            |       |           | 19h30-21h   |       |             |          |
| Sport Chanbara Tout public                           |       | 19h-20h30 |             |       |             | 9H30-11h |
| Sport Chanbara Cours Technique                       |       |           |             |       |             | 11h-12h  |

|          |          |      |          |          |        |        |
|----------|----------|------|----------|----------|--------|--------|
| VALENTIN | CAROLINE | ENZO | JEAN-LUC | JONATHAN | THOMAS | INGRID |
|----------|----------|------|----------|----------|--------|--------|