

Calendrier Pôle SPORT THERAPIE 2024/2025

BE FIT Lundi 09h30-10h30 Nîmes Sport Santé	GYM STRETCHING Lundi 16h30-17h30 Nîmes Sport Santé	CARDIO SANTE Lundi 18h30-19h30 Nîmes Sport Santé	AQUA FIT Mardi 11h00-12h00 Planète Fitness Nîmes Carré Sud	CARDIO SANTE Mardi 16h30-17h30 Nîmes Sport Santé	BOXE FIT Mardi 18h00-19h00 Nîmes Sport Santé	BE FIT Mercredi 17h00-18h00 Nîmes Sport Santé	MARCHE NORDIQUE Jeudi 09h30-10h30 Bois des Noyers	FREE-FIT Jeudi 12h30-13h30 Marcel Rouvière	GYM-STRETCHING Vendredi 11h00-12h00 Nîmes Sport Santé	CARDIO SANTE Vendredi 14h00-15h00 Nîmes Sport Santé
Septembre 23 / 30	Septembre 23 / 30	Septembre 23 / 30	Septembre 24	Septembre 24	Septembre 24	Septembre 25	Septembre 26	Septembre 26	Septembre 27	Septembre 27
Octobre 07 / 14	Octobre 07 / 14	Octobre 07 / 14	Octobre 01 / 08 / 15	Octobre 01 / 08 / 15	Octobre 01 / 08 / 15	Octobre 02 / 09 / 16	Octobre 03 / 10 / 17	Octobre 03 / 10 / 17	Octobre 04 / 11 / 18	Octobre 04 / 11 / 18
Novembre 04 / 18 / 25	Novembre 04 / 18 / 25	Novembre 04 / 18 / 25	Novembre 05 / 12 / 19 / 26	Novembre 05 / 12 / 19 / 26	Novembre 05 / 12 / 19 / 26	Novembre 06 / 13 / 20 / 27	Novembre 07 / 14 / 21 / 28	Novembre 07 / 14 / 21 / 28	Novembre 08 / 15 / 22 / 29	Novembre 08 / 15 / 22 / 29
Décembre 02 / 09 / 16	Décembre 02 / 09 / 16	Décembre 02 / 09 / 16	Décembre 03 / 10 / 17	Décembre 03 / 10 / 17	Décembre 03 / 10 / 17	Décembre 04 / 11 / 18	Décembre 05 / 12 / 19	Décembre 05 / 12 / 19	Décembre 06 / 13 / 20	Décembre 06 / 13 / 20
Janvier 06 / 13 / 20 / 27	Janvier 06 / 13 / 20 / 27	Janvier 06 / 13 / 20 / 27	Janvier 07 / 14 / 21 / 28	Janvier 07 / 14 / 21 / 28	Janvier 07 / 14 / 21 / 28	Janvier 08 / 15 / 22 / 29	Janvier 09 / 16 / 23 / 30	Janvier 09 / 16 / 23 / 30	Janvier 10 / 17 / 24 / 31	Janvier 10 / 17 / 24 / 31
Février 03 / 10	Février 03 / 10	Février 03 / 10	Février 04 / 11	Février 04 / 11	Février 04 / 11	Février 05 / 12	Février 06 / 13	Février 06 / 13	Février 07 / 14	Février 07 / 14
Mars 03 / 10 / 17 / 24 / 31	Mars 03 / 10 / 17 / 24 / 31	Mars 03 / 10 / 17 / 24 / 31	Mars 04 / 11 / 18 / 25	Mars 04 / 11 / 18 / 25	Mars 04 / 11 / 18 / 25	Mars 05 / 12 / 19 / 26	Mars 06 / 13 / 20 / 27	Mars 06 / 13 / 20 / 27	Mars 07 / 14 / 21 / 28	Mars 07 / 14 / 21 / 28
Avril 07 / 28	Avril 07 / 28	Avril 07 / 28	Avril 01 / 08 / 29	Avril 01 / 08 / 29	Avril 01 / 08 / 29	Avril 02 / 09 / 30	Avril 03 / 10	Avril 03 / 10	Avril 04 / 11	Avril 04 / 11
Mai 05 / 12 / 19 / 26	Mai 05 / 12 / 19 / 26	Mai 05 / 12 / 19 / 26	Mai 06 / 13 / 20 / 27	Mai 06 / 13 / 20 / 27	Mai 06 / 13 / 20 / 27	Mai 07 / 14 / 21 / 28	Mai 15 / 22	Mai 15 / 22	Mai 02 / 09 / 16 / 23 / 30	Mai 02 / 09 / 16 / 23 / 30
Juin 02 / 16	Juin 02 / 16	Juin 02 / 16	Juin 03 / 10 / 17	Juin 03 / 10 / 17	Juin 03 / 10 / 17	Juin 04 / 11 / 18	Juin 05 / 12 / 19	Juin 05 / 12 / 19	Juin 06 / 13 / 20	Juin 06 / 13 / 20

* Accès gratuit à la salle fitness (Rameurs, Vélos, Tapis de marche...) en fonction du planning d'ouverture

* Participation possible à 2 ateliers d'éducation à la santé : 1 animé par une diététicienne sur l'alimentation et 1 animé par un professionnel de l'association sur la thématique suivante « les bienfaits de l'activité physique et les risques liés à la sédentarité »