

CLUB CŒUR ET SANTÉ MONTPELLIER

PLANNING SAISON 2025 - 2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
ACTIVITES ADAPTEES	CHU Arnaud de Villeneuve (Salle réadaptation cardiaque Rdc)	EQUILIBRE TONIFICATION 17 H - 18 H	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		
	Salle Clinique Fontfroide (1er étage, réadaptation cardiaque)	CARDIO - TONIFICATION DOUCE STRECHING 17 h 00 -18 h 00 17 h 30 -18 h 30	GYM DOUCE ou TONIC + CARDIO 12 h -13 h 15	CARDIO - TONIFICATION DOUCE STRECHING 17 h 00 - 18 h 17 h 30 -18 h 30	PILATES 12 h 00 -13 h 15 + CARDIO		
	CHU Lapeyronie (Rééducation fonctionnelle- Consultation Salle de Gym Niveau -2)		EQUILIBRE-TONIFICATION 17 h 00 -18 h 00				
	Clinique Pic St Loup	PILATES (Bât Multi activités) 12 h 00-13 h 00	EQUILIBRE-TONIFICATION (Bât Multi activités) 18 h 30 - 19 h 30	CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Bât. Hospitalisation de jour) 17 h 30 -18 h 30 18 h 00 - 19 h00		CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Bât. Hospitalisation de jour) 17 h 30 -18 h 30 18 h 00 - 19 h00	
	PEROLS -Salle de danse (1)		CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE 14h - 15h		PILATES 12h30 - 13h30		
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 BENEVOLE Saint Clément de Rivière 9 h 30 - 11 h 30	MARCHE ENCADREE Montpellier 9 h 30 -11 h 30		

* Cours se terminant mi juin 2026 et fermés pendant les vacances scolaires

(1)Pendant les vacances scolaires, le cours se réalisent à l'extérieur