

CLUB CŒUR ET SANTÉ MONTPELLIER
PLANNING SAISON 2026 - 2027

		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 17h 45 -18h 45		CARDIO – GYMNASTIQUE 17 h 15 -18 h 15 17h 45 -18h 45		
	Clinique Fontfroide (1er étage, réadaptation cardiaque)	CARDIO-TONIFICATION DOUCE-STRECHING 17 h 00 -18 h 00 17 h 30 -18 h 30	CARDIO – GYM DOUCE/TONIC - STRECHING 12h -13h15	CARDIO-TONIFICATION DOUCE-STRECHING 17 h 00 - 18 h 17 h 30 -18 h 30	PILATES – STRECHING 12 h 00 -13 h 15		
	CHU Lapeyronie (Rééducation fonctionnelle-Consultation Salle de Gym Niveau -2)		EQUILIBRE-TONIFICATION 17 h 00 -18 h 00				
	Clinique Pic St Loup	(Bât HORTUS) PILATES 12 h 00-13 h 00 13 h 00 – 14 h 00 (nouveau)	(Bât HORTUS) EQUILIBRE-TONIFICATION 18 h 30 - 19 h 30	(Bât. Hospitalisation de jour) CARDIO- TONIFICATION DOUCE (nouveau) 17h30-18h30 CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE 18 h 30-19h30	(Bât HORTUS) CARDIO-TONIFICATION DOUCE-STRECHING (nouveau) 17 h 30 - 18 h 30	(Bât. Hospitalisation de jour) CARDIO- RENFORCEMENT MUSCULAIRE 17 h 30 -18 h 30 18 h 00 - 19 h 00	
	Centre Fernand Arnaud Saint Clément de rivière		KARATE SANTE SENIOR ** (nouveau) 14 h 30 - 15 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 BÉNÉVOLE Saint Clément de Rivière 9 h 30 - 11 h 30	MARCHE ENCADRÉE Montpellier 9 h 30 -11 h 30		

*Les cours de piscine se terminent mi juin 2027 et sont fermés pendant les vacances scolaires

** Les cours de karaté n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires(salle non disponible)