

Planning Maison Sport-Santé Saison 2025-2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7:30						
8:00						
8:30						
9:00	BA Rdv informations / bilans / inscriptions	BA Rdv informations / bilans / inscriptions	BA Rdv informations / bilans / inscriptions		BA Balnéothérapie Lombalgie 8h30-9h30	BA Balnéothérapie Lombalgie **
9:30				SP Gym douce seniors *	BA Balnéothérapie Lombalgie 9h30-10h30	BA Balnéothérapie Lombalgie ***
10:00	BA Balnéothérapie Fibromyalgie *					
10:30						
11:00	BA Balnéothérapie **	BA Programmes M2S	BA Programmes M2S		SP Programmes Phosphor'âge 11h-12h	BA Balnéothérapie handicap physique *
11:30						
12:00		BA Balnéothérapie Ostéoporose *	BA Gym douce seniors *			
12:30						
13:00	BA Programmes M2S					
13:30	SP Renforcement musculaire **				BA Balnéothérapie Lombalgie *	BA Programmes M2S
14:00						
14:30	SP Activités Seniors / Pass séniors **	BA Balnéothérapie Tonification posturale *			BA Balnéothérapie *	
15:00						
15:30	BA Balnéothérapie Lombalgie **	BA Balnéothérapie Mouvement et relâchement *				
16:00						
16:30						
17:00	BA Balnéothérapie Lombalgie ***	BA Renforcement musculaire 17h15-18h15 **	SP Programmes Phosphor'âge 16h45-17h45		CO Cardio training (avec machines) **	Avion Gym douce (Avion) **
17:30				SW Swyngh'APA * 17h45-18h45		
18:00	BA Balnéothérapie Obésité ***	SW Swyngh'APA *	SP Gym douce (Cancer) **			
18:30	Lens Gym douce (Lens) **					
19:00			SP Renforcement musculaire ***		CO Renforcement musculaire (avec machines) ***	BA Programmes M2S 17h30-18h30
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						

Le nombre d'étoiles correspond à l'intensité proposée durant l'atelier, pour chacune des thématiques (* / ** / ***)

Ateliers LUC APA Avec inscriptions et cotisations	Balnéothérapie Avec inscriptions et cotisations	Programmes M2S Sur inscription auprès de la MSS	Activités Pass Seniors A destination des personnes détentrices du Pass Seniors	Programmes Phosphor'âge Dispositif Seniors mis en place avec la ville de Lille	Sp: Sport'Luc - 83 rue Abélard à Lille Ba: Hôpital les Bateliers - Rue des Bateliers à Lille CO : COSEC Boulevard Langevin - Villeneuve d'Ascq Sw: Hôpital Swynghedaauw - Rez de jardin Avion: Dojo Deberles à Avion Lens: Stade Léo Lagrange - salle tribune à Lens	Retrouvez-nous sur notre plateforme Gooove
--	--	--	---	---	---	---