FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

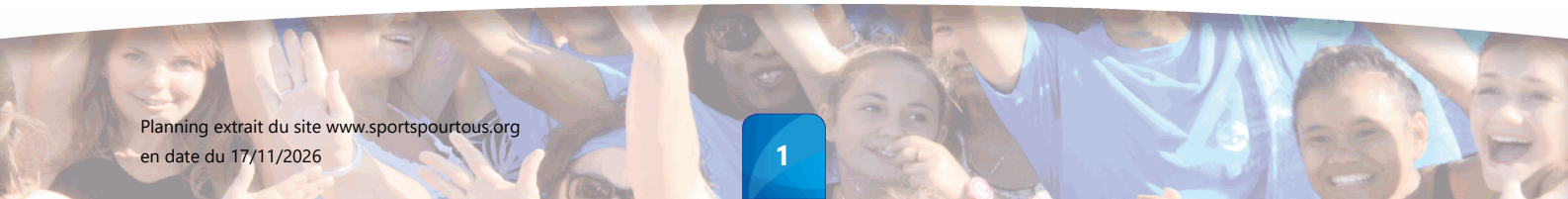
PLANNING
DE VOTRE CLUB
2026-2027

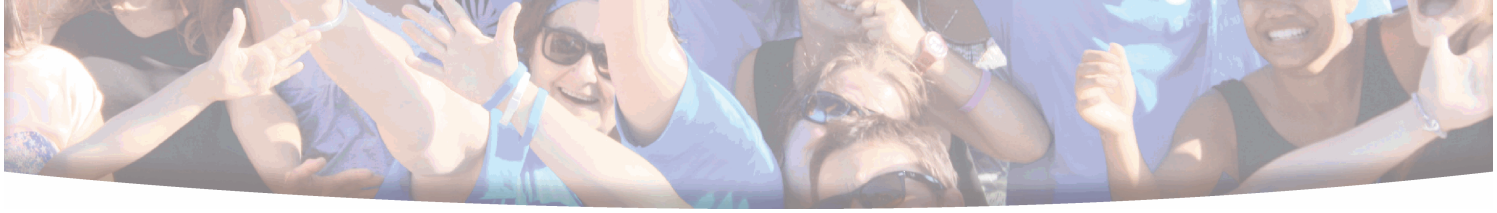
ASSOCIATION MAISON SPORT SANTE DE PERPIGNAN
220 AVENUE ECOLE

Retrouvez les adresses des lieux de pratique en fin de document

lundi

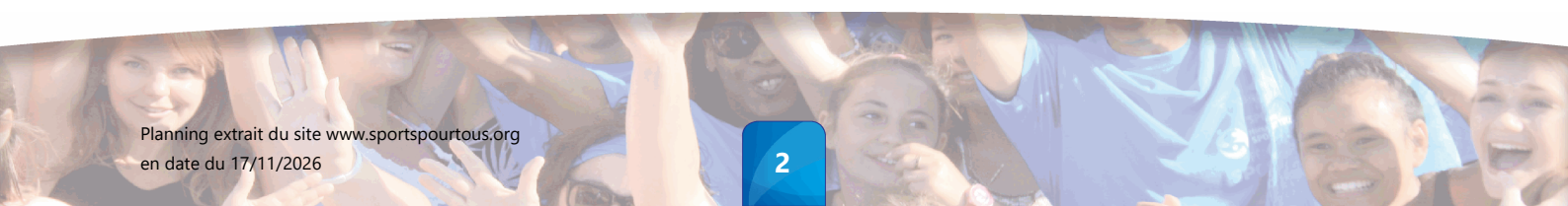
Renforcement musculaire	10:00 - 11:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Prévention des chutes	11:00 - 12:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Cardio-respiratoire	17:00 - 18:30	Adultes Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé	CENTRE DE CARDIOLOGIE

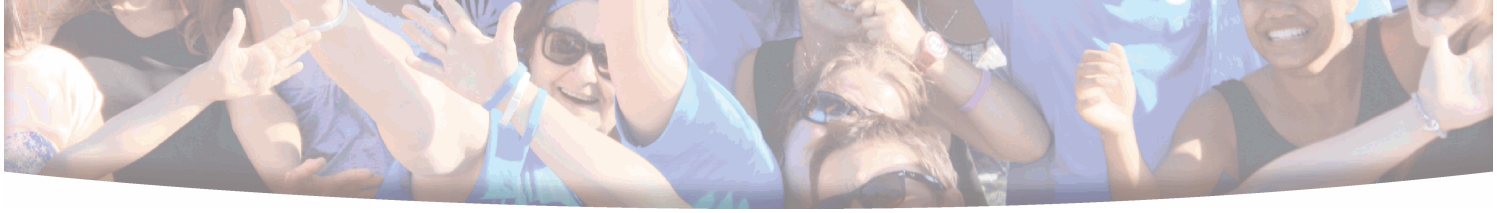




mardi

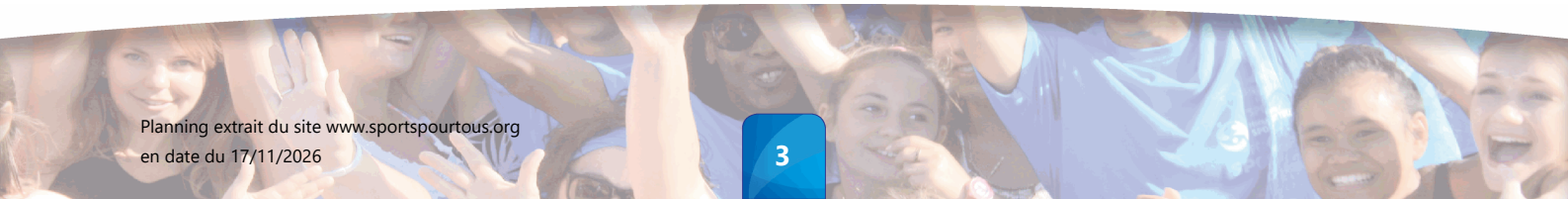
Gym sur chaise	08:30 - 09:30	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Full body	10:00 - 11:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Pilates	11:15 - 12:15	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE

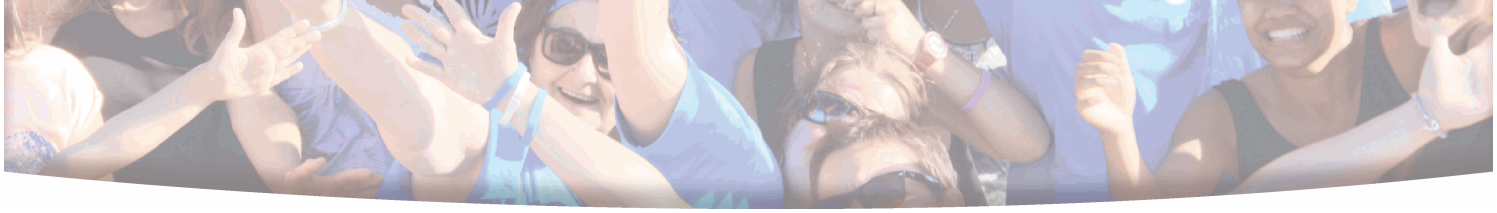




Cardio-respi confirmé	12:30 - 13:30	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Circuit cardio training	17:30 - 18:30	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Relaxation / Lacher prise	18:30 - 19:30	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé Expert	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE

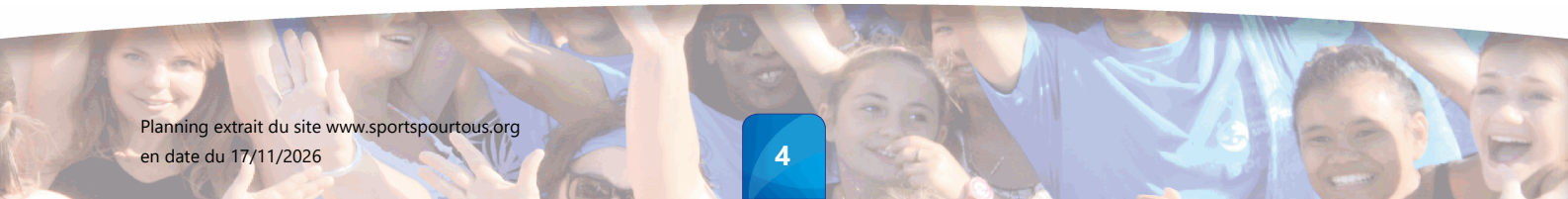
mercredi

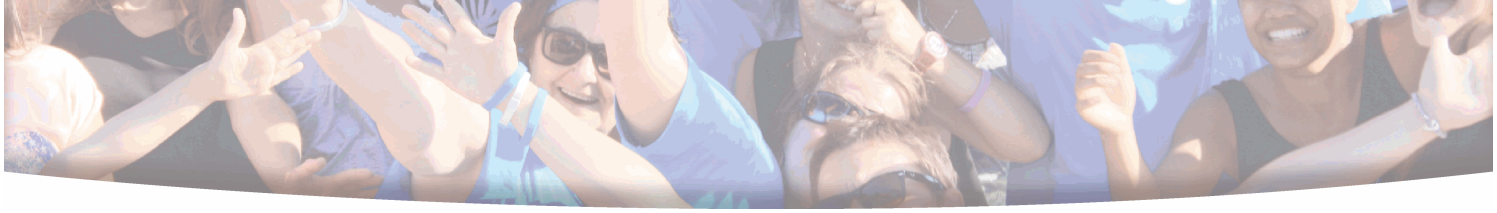




Séance APA sans thème specifique	09:00 - 10:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Stretching	09:00 - 10:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE

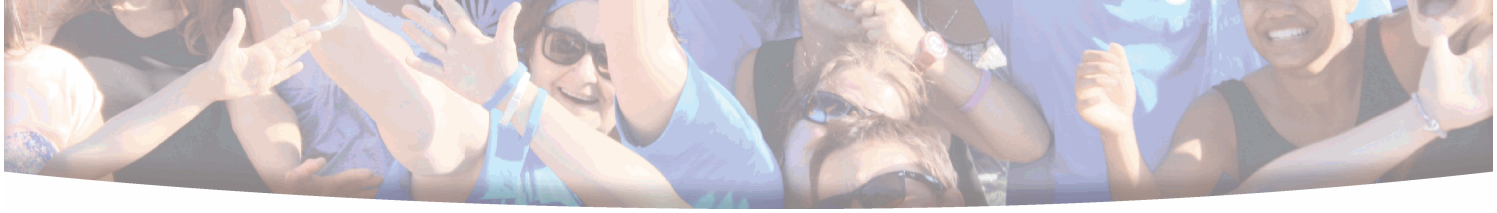
jeudi



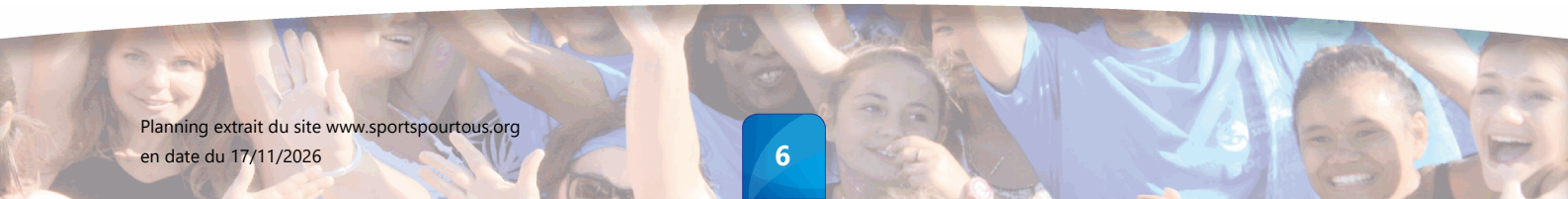


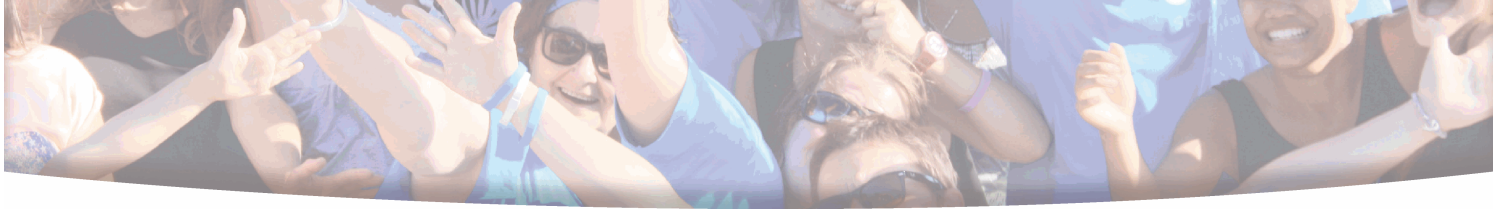
Gym sur chaise	08:00 - 09:00	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
MARCHES SANTE. **Créneaux à définir**	13:00 - 17:00	Adultes Familles Séniors Adolescents Avec prescription médicale	Débutant Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE

vendredi



APA sans thème	10:30 - 11:30	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Débutant	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
Full body	12:15 - 13:15	Adultes Familles Séniors Personnes handicapées Adolescents Femmes enceintes Avec prescription médicale	Confirmé	SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE





Lieux & contacts

Siège

ASSOCIATION MAISON SPORT SANTE DE PERPIGNAN
220 AVENUE ECOLE
TECNOSUD 2
66100 PERPIGNAN
T 06 12 66 63 17
maisonsportsanteperpignan@gmail.com

Lieux de pratique

CENTRE DE CARDIOLOGIE
12 BOULEVARD FELIX MERCADER
66000 PERPIGNAN

CLARICIA
20 RUE DE CERDAGNE
66280 SALEILLES

CLINIQUE DE POSTUROLOGIE
220 AVENUE ECOLE
66100 PERPIGNAN

PARC DES SPORTS
90 AVENUE PAUL ALDUY
66100 PERPIGNAN

SALLE DE L' ANNEXE MAIRIE
RUE PIERRE BRETONNEAU
66100 PERPIGNAN

SALLE PERPIGNAN NORD - AURÉLIE ET ANTOINE FERRANDES
SALLE POLYVALENTE AURÉLIE ET ANTOINE FERRANDES ESPLANADE EDOUARD LEROY
66000 PERPIGNAN

UNADEV
8 RUE DES VARIÉTÉS
66000 PERPIGNAN

VIVR'ALLIANCE
3 ALLÉE ZEPHYR
TECHNOSUD 2
66100 PERPIGNAN

